CUM SĂ FORMAȚI UN CUPLU PERFECT

Arta de a face SEX

TAO TANTRA KAMA SUTRA

Teora

MABEL IAM

MABEL IAM

Arta de a face SEX

TAO TANTRA KAMA SUTRA

Traducere de Cora Radulian și Radu Biriș

Teora

Sex and the Perfect Lover-Tao, Tantra and the Kama Sutra

Translated from SEX AND THE PERFECT LOVER:
TAO, TANTRA AND THE KAMA SUTRA

Published by Llewellyn Publications
St. Paul, MN 55164 USA
www.llewellyn.com

Distribuţie în România prin
Editura Teora SRL,
Calea Moşilor nr. 211, sector 2,
cod 020863, Bucureşti
Tel.: 021 - 619.30.04,
Fax: 021 - 210.38.28

FAM ARTA DE A FACE SEX

ISBN10: 1-59496-074-7
ISBN13: 978-1-59496-074-1

143

Printed in Bulgaria

Principiul partenerului ideal

Cel care cunoaște oamenii este înțelept,
Cel care se cunoaște pe sine este luminat.
Cel care-i învinge pe ceilalți este tare,
Cel care se învinge pe sine este puternic.
Cel care este mulțumit de ceea ce are este bogat,
Cel care acționează cu hotărâre are puterea voinței.
Cel care-și păstrează funcția va rămâne în memoria celorlalți vreme îndelungată,
Cel care-și păstrează influența va trăi și dincolo de moarte.

– Dao de-țzin, 33

Cuprins

Mulțumiri

Soţului meu Greg, iubirea vieţii mele. El face ca toate fanteziile mele de femeie să devină realitate. Mă inspiră şi mă ajută zilnic să mă dezvolt, într-o atmosferă de fericire şi înţelegere. Un partener extraordinar, un şi mai bun prieten şi un amant perfect.

Maeştrilor spirituali care m-au învăţat să îmi trezesc sinele interior şi să-mi dezvolt sensibilitatea, în special Maestrului Meishu Sama.

Dedic această carte femeilor şi bărbaţilor, pentru a le da posibilitatea de a se dedica, începând din această zi, luării deciziei hotărâtoare de a învăţa să se lase iubiţi, fără conflicte şi în libertate totală. Împărtăşindu-vă ideile cuprinse în această carte, umila mea intenție este ca iubirea, în întreaga ei perfecțiune, să devină o parte a vieții noastre şi să ne dea tuturor puternica ei binecuvântare.

Alte cărţi scrise de Mabel Iam

¿Qué hay detrás de tu nombre?
(Llewellyn, 2003)

El amante perfecto
(Llewellyn, 2003)

Tocando el cielo con las manos
(Latino, 1999)

Mano a mano con tu sabio interior
(Latino, 1999)

El don de la diosa
(Mega Libros, 1999)

Tus guardianes y protectores de cada dia
(Latino, 1998)

¿Qué es el vampirismo?
(Planeta, 1997)

Las zonas errôneas de tu signo
(Perfil, 1997)

Cambie su destino
(Perfil, 1997)

Sanación con tus Ángeles
(Vinciguerra, 1995)

El sueño del amor
(Llewellyn, 2004)

Ser angelical
(Llewellyn, 2005)

Despre autoare

Mabel Iam a captat interesul și a câștigat inimile a milioane de telespectatori și ascultători de radio din America Latină datorită adresării sincere și călduroase. O sursă de încredere pentru sfaturi practice, recunoscută în țara sa natală, Argentina, Mabel își croiește acum drum și pe piața românească.



Dornică să împărtășească și altora cunoștințele sale, această personalitate consacrată prin emisiuni la radio și TV este autoarea a numeroase cărți, pe subiecte de la astrologie până la sexualitate. Ultima ei carte de succes, *¿Qué hay detrás de tu nombre?*, a câștigat în 2003, la târgul de carte Book Expo America, din Los Angeles, premiul Latino Literary Book pentru cel mai bun ghid.

Arta de a face sex este traducerea ultimei cărți scrise de Mabel, *El amante perfecto*, un ghid practic, care vă

ajută să deveniţi partenerul perfect. Zece procente din drepturile de autor pentru această carte vor fi donate unor organizaţii dedicate „agriculturii ecologice“, o tehnologie care produce alimentele în mod natural, fără a folosi nici un fel de îngrăşăminte chimice sau pesticide. O mare parte din producţia acestor ferme este donată celor aparţinând unor categorii defavorizate.

Interlocutoare apreciată, Mabel predă în cadrul unor seminarii şi ateliere de lucru pe teme cum ar fi alchimia, chemarea îngerilor, imaginarea creativă, tehnici Dao orientale, psihoastrologie, magie sexuală şi Tantra. Mabel este invitată în mod sistematic la posturile de radio Miami Uno şi Cadena Azul. Scrie regulat articole pentru reviste internaţionale de prestigiu şi a apărut în programe TV cum ar fi De Mañanita, la Telemundo, şi Despierta America, la Univision.

Psihoterapeut recunoscut şi consilier pentru preşedinţi şi celebrităţi, Mabel Iam a câştigat mai multe premii prin munca ei, inclusiv premiul Mercosur Research în 1999.

Formidabila energie şi sfaturile înţelepte ale lui Mabel s-au reunit într-un amestec armonios de terapii exotice şi o abordare modernă a autoajutorării. Adresa site-ului ei Web este www.mabeliam.com.

Prolog

Oricine preamărește Viața nu știe nimic despre Viață –
și de aceea are Viață.
Oricine nu preamărește Viața încearcă să nu-și piardă Viața –
și de aceea nu are Viață.
Oricine preamărește Viața nu acționează și nici nu are un scop.
Oricine nu preamărește Viața acționează și are un scop.
Oricine preamărește Iubirea acționează, dar nu are un scop.
Oricine preamărește Dreptatea acționează și are un scop.
Oricine preamărește ritualurile acționează și, atunci când cineva nu-i răspunde, face gesturi cu mâinile și-i atrage atenția.
De aceea, o dată ce Calea s-a pierdut, rămâne Viața.
O dată ce Viața s-a pierdut, rămâne Iubirea.
O dată ce Iubirea s-a pierdut, rămâne Dreptatea.
O dată ce Dreptatea s-a pierdut, rămâne Ritualul.
Ritualul este loial, credul, slab și reprezintă începutul confuziei.
Cunoașterea acumulată este scânteia Căii și începutul prostiei.
De aceea, omul vertical rămâne onest și nu se găsește printre cei slabi.
El trăiește în Ființă, nu în strălucire.
O respinge pe aceea și o ia pe aceasta.

– Dao de-țzin, 38

Introducere

Scopul acestei cărţi este să prezinte tehnici care-i vor permite cititorului să ajungă la starea de extaz prin intermediul amorului fizic. Utilizând terminologia tipic europeană, autoarea încearcă să ofere învăţăceilor un ghid explicit, pentru ca aceştia să poată înţelege, experimenta şi urma Calea pe care o vom numi *Arta de a face sex*.

În acest scop, am integrat elemente care îşi au originea în înţelepciunea culturilor antice care au căutat şi au conceput diverse căi de a atinge fericirea şi plăcerea prin armonia trupului şi a spiritului. Învăţăturile pe care le oferim din belşug au rezistat trecerii timpului şi insuflă în noi scopul lor de a păstra vie flacăra care intensifică pasiunea şi iubirea într-un cuplu.

Energia iubirii este exprimată prin sex, prin relaţii, la nivel spiritual şi în întregul univers al fiinţei. Oricine simte că are o viaţă împlinită din toate punctele de vedere poate depune mărturie pentru natura divină a acesteia.

Fiecare dintre noi îşi poate transforma existenţa, putând ajunge să aibă o viaţă împlinită. Pentru a atinge însă acest scop, avem nevoie de cunoaştere interioară şi

de tehnici care să ghideze natura noastră umană și să ateste întregul ei potențial divin.

În aceste pagini, îndrăznim să evidențiem calea supremă care conduce către limanul plăcerii și al inimilor noastre. Plăcerea și împlinirea se găsesc în fiecare aspect al existenței noastre, ca o lumină interioară punctiformă ce poate fi reflectată în fiecare moment al desfășurării relațiilor noastre, creând astfel posibilitatea divină de a naște o iubire care se dezvoltă constant.

1

Pregătirea pentru iubire

Din cauza Acelu(e)ia, cerurile s-au înseninat.
Din cauza Acelu(e)ia, pământul s-a întărit.

– Dao de-țzin, 39

1

Plăcerea în sensul daoist și polaritatea sexului



Dao: principiile yin şi yang în sex

Când o femeie se împreunează cu bărbatul pe care-l iubeşte, întreaga putere magică a universului este integrată în acest act, care produce ca urmare miracole în ceruri şi pe Pământ.

Uniunea dintre principiile feminin şi masculin

Deşi este imposibil să cunoaştem cu exactitate care este originea filosofiei daoiste, se ştie că în jurul anului 500 î. Hr. învăţatul Lao-ţzî a studiat şi adunat o serie de principii de bază într-o carte pe care o cunoaştem astăzi sub denumirea de *Dao de-ţzin*.

La fel cum scopul filosofiei daoiste este de a propovădui adoptarea căii supreme către autocunoaşterea fiinţei umane, scopul filosofiei de viaţă a unui cuplu este să integreze iubirea cu relaţiile sexuale şi să unească energiile masculină şi feminină.

Reprezentarea principiilor daoiste

Dao este unitatea a două principii, yin și yang. Simbolul pentru yin și yang este un cerc împărțit în două jumătăți printr-o linie în formă de S, una dintre jumătăți fiind neagră, iar cealaltă jumătate albă.

Cercul reprezintă unitatea universului, constând din aspectele yin (negre) și din aspectele yang (albe), inseparabile în fiecare manifestare a întregului. În fiecare jumătate se găsește un cerc mai mic, de cealaltă culoare, ceea ce înseamnă că fiecare principiu conține germenul celuilalt. La apogeul manifestării și expresiei, fiecare principiu se schimbă în opusul său polar, astfel încât forța eternului echilibru să poată acționa.

Echilibrul Universului depinde de polaritate

Conform gândirii daoiste, Universul este produsul polarității existente în cadrul unității primordiale: odihnă și mișcare, contractare și expansiune, comprimare și împrăștiere, mișcare înapoi și mișcare înainte. De la cele mai simple și mai caracteristice manifestări până la cele mai complexe și mai generale, fiecare ființă exprimă această polaritate primordială. Relația dintre yin și yang stă la baza existenței tuturor viețuitoarelor care populează universul.

Filosofia daoistă se bazează pe căutarea echilibrului și pe integrarea forțelor energetice contrare, complementare una alteia.

Yin și yang

Energia yin reprezintă femininul: pasivitatea, noaptea, umiditatea, frigul, apa și luna. Femeia, cu toate secrețiile și fluidele ei sexuale, constituie o esență yin care asigură protecția necesară ce permite spermei bărbatului să devină embrion.

Femeia conține o rezervă inepuizabilă de energie yin, care este activată prin excitație erotică. Orgasmul feminin întărește energia vitală, îmbunătățește sănătatea și prelungește tinerețea.

Deoarece potențialul sexual al unei femei este mai mare din punct de vedere energetic și este în mai mare măsură neîngrădit, aproape toate textele



Simbolul pentru yin și yang

pe acest subiect pun mai mult accentul pe educarea bărbatului, pentru ca ambii parteneri de cuplu să ajungă la același nivel de satisfacție.

Energia yang reprezintă masculinul: acțiunea, ziua, uscăciunea, soarele și focul. Sperma bărbatului este un dar nativ de preț, sursa sănătății fizice și a energiei vitale a bărbatului. Această energie vitală se va diminua până la compensarea printr-o cantitate echivalentă de energie feminină yin și de aceea bărbatul trebuie să încerce să satisfacă femeia de fiecare dată când are contact sexual cu ea. Astfel, vor beneficia unul de celălalt în timpul fiecărui act sexual: bărbatul își va întări esența vitală, iar femeia își va stimula și intensifica esența yin.

Conform gândirii daoiste, caracteristica sexuală a principiului yin este excitarea mai lentă, dar aceasta înseamnă de asemenea că o femeie va renunța mai greu în momentul în care are nevoie de un plus de stimulare sexuală. Din contră, caracteristica sexuală a principiului yang este excitabilitatea rapidă, ceea ce-i permite bărbatului să ajungă numaidecât la plăcerea maximă.

Bărbatul trebuie să învețe să prelungească actul sexual fără să ajungă la orgasm, pentru ca ambele energii să se unească și să fuzioneze. Prelungind

perioada în care penisul său rămâne în interiorul femeii, îi va absorbi acesteia energia yin care, la rândul ei, îl va revitaliza.

Când forţa yang a bărbatului şi forţa yin a femeii se unesc, ei produc viaţă în univers.

Plăcerea infinită

Există exerciţii fizice şi mentale care permit unui cuplu cu probleme sexuale să atingă un echilibru. Aceste tehnici străvechi sunt foarte eficiente pentru oamenii care joacă roluri de rutină, stereotipe sau conservatoare în relaţiile lor sexuale, ceea ce în final va duce la o scădere a dorinţei sexuale.

În primul rând, îndrăgostiţii ar trebui să se străduiască să dezvolte tandreţea sentimentelor lor şi să se exprime prin dezmierdări reciproce. Fiecare dintre parteneri trebuie să-l mângâie pe celălalt încet şi cu delicateţe, cu sensibilitate yin. Procedând astfel, nu participă numai gura şi degetele, ci întregul corp, inclusiv acele părţi care de obicei nu sunt explorate erotic.

În timp ce partenerii se mângâie unul pe altul, ambii ar trebui să se concentreze pe imaginea mentală a unui soare care îmbrăţişează luna cu razele sale de lumină – două energii vitale fiind astfel integrate.

Bărbatul ar trebui să excite femeia până când ajung amândoi la umiditatea maximă în zonele lor erogene. La resimţirea acestei senzaţii yin, a sosit timpul să intervină principiul yang, când bărbatul penetrează femeia până când cuplul ajunge să simtă plăcerea maximă.

Încheind actul sexual într-o stare de extaz, partenerii trebuie să aştepte câteva minute şi să permită corpurilor lor să se relaxeze complet. Când ajung în această stare de odihnă, în timp ce se ţin de mână şi se sărută, partenerii ar trebui să vadă cu ochii minţii imaginea pământului unit cu cerul.

Dacă îndrăgostiţii reîncep să se mângâie reciproc, pot deveni din nou excitaţi şi pot relua actul sexual de mai multe ori pe zi.

Dacă partenerii de cuplu fac aceste exerciţii zilnic pentru o perioadă de timp, îşi vor armoniza cu succes energiile yin şi yang şi vor trăi cea mai euforică întrupare a iubirii.

2

Calea supremă: principiul evoluției spirituale prin Tantra

Tantra: o altă cale spre plăcerea sacră

Arta intimității în dormitor constituie
apogeul emoțiilor umane
și include Calea Supremă.

– Vishvasara Tantra

Cuvântul *tantra* a rezultat prin unirea cuvântului-rădăcină *tan*, care înseamnă „a extinde, a mări“, cu sufixul *tra*, care desemnează un instrument. Prin urmare, *tantra* este un instrument pentru dezvoltarea conștiinței în vederea accederii la esența sinelui, precum și la potențialul necunoscut al fiecăruia, care poate fi stimulat și valorificat.

Disciplina Tantra, sau Tantra yoga, s-a dezvoltat prin intermediul ritualurilor, practicilor și meditațiilor descrise în diferite cărți sacre din India.

Aceste cărţi, scrise cu mai bine de 2000 de ani în urmă, cuprind dialogurile dintre zeul hindus Shiva, „puterea pătrunzătoare a energiei concentrate", şi soţia acestuia, Shakti, care reprezintă forţa creatoare feminină, numită uneori „puterea Tantrei". În Tantra, universul este viu. De la cea mai îndepărtată stea şi până la cea mai mică particulă subatomică, în toate sălăşluieşte o formă de conştiinţă. Universul este o combinaţie de conştiinţă şi energie. În practică, acest mod de a privi lumea conduce la respectul pentru toate formele de viaţă, atât animale, cât şi vegetale. Când cineva vatămă orice formă de viaţă, acest lucru dăunează propriei vieţi – ecologia ia astfel dimensiuni cosmice.

Pentru cuplurile care caută o cale cu totul diferită de a stabili o legătură în doi şi de a păstra vii iubirea şi pasiunea vreme îndelungată, Tantra oferă câteva instrumente foarte importante.

Sexul tantric nu promite rezultate imediate – nu este o tehnică „la minut" de asimilare a unor aptitudini sexuale deosebite, însă pentru cuplurile care doresc să-şi îmbogăţească relaţia poate elibera un tip de energie special, care sporeşte armonia, intensifică plăcerea sexuală şi favorizează apropierea în cuplu. Sexul tantric poate crea o senzaţie de comuniune extraordinară între parteneri.

Secretele străvechi ale Tantrei

Misterioasa şi adeseori greşit interpretata disciplină tantrică include un set de tehnici, doctrine şi ritualuri cunoscute din antichitate, concepute pentru a uni mintea umană cu universul. Conform acestei discipline, universul s-a născut în urma uniunii cosmice dintre principiile masculin şi feminin. Această concepţie include sexul tantric, combinând experienţa plăcerilor inerente naturii umane cu plăcerile la care accedem pe calea mistică ce face legătura între iubirea umană şi iubirea divină.

Sexualitatea tantrică

Tantra are ca scop dezvoltarea minţii prin eliberarea energiei din lanţurile care o leagă strâns de materie. Tantra este sistemul prin care este eliberată Shakti, energia primordială. Pentru a realiza acest lucru, este necesară o

muncă sârguincioasă, dublată de o dietă adecvată, o respirație corectă (*pranayama*), exerciții corecte, o relaxare corespunzătoare și gânduri adecvate (meditație).

În același timp, practicarea amorului fizic este o ocazie ideală pentru ca energia să circule conștient, iar fiecare dintre parteneri poate determina circulația energiei proprii, dar și a energiei partenerului.

Când întreținem relații sexuale, energia circulă, dar aceasta se irosește adeseori din cauza lipsei conștientizării ei. Este important să ne familiarizăm cu senzația că energia curge liber, pentru a o recunoaște în mod conștient. Este surprinzător să vă dați seama cât de ușor îi este minții să simtă fluxul energetic dacă vă lăsați intuiția să intre în contact cu corpul partenerului. Respirând adânc, putem simți curgerea energiei. Putem observa că anumite părți ale corpului simt excitarea, pe când altele sunt „amorțite" sau mai puțin stimulate.

Pozițiile erotice tantrice, cunoscute sub denumirea de *bandha* (împreunări), au fost gândite pentru a canaliza spre interior energia care curge spre exterior. Mâinile și picioarele sunt folosite adesea pentru a sprijini acest proces extrem de important: stimularea curgerii energiei în locul irosirii acesteia. Un ingredient esențial al practicii tantrice îl reprezintă prețuirea spiritului interior. Astfel este înțeles caracterul cu adevărat etern și eliberator al iubirii.

Atunci relația sexuală constă din oferirea propriei sexualități unei alte persoane. Când cineva acceptă actul sexual ca pe o înzestrare, schimburile au loc la diferite niveluri: un schimb fizic de secreții, un schimb psiho-fizic de energii și polarități vitale, un schimb karmic prin convergența (unirea) destinelor și un schimb spiritual prin comuniunea spiritelor. Toate aceste schimburi îmbunătățesc relația de cuplu din punct de vedere calitativ.

Tantra nu recomandă abstinența sexuală prelungită, deoarece aceasta conduce la acumularea unor curenți sexuali nenaturali în interiorul corpului. Conservarea constă în întreținerea plăcerii ca pe o lumină în mijlocul furtunii. Textele tantrice subliniază importanța „absorbirii echivalentului partenerului" la eliberarea unor fluide vitale. Pierderea lichidului seminal, care provine din toate părțile corpului, îl slăbește pe bărbat și-i scurtează

viața. Pentru a compensa pierderea determinată de ejaculare, bărbatul trebuie să absoarbă în mod conștient secrețiile femeii, iar în acest scop există diverse tehnici.

În orice caz, reținerea lichidului seminal sau controlul conștient al ejaculării este o problemă personală, întrucât nu afectează un bărbat în vârstă de douăzeci de ani la fel cum îl afectează pe unul de cincizeci de ani. Pierderea energiei prin ejaculare are o semnificație diferită pentru fiecare individ în parte, așa că fiecare trebuie să decidă când și cum își stabilește frecvența de eliberare a energiei.

La cele mai înalte niveluri ale erotismului, orgasmul devine doar o problemă de timp, un stimulent suplimentar în starea de splendoare fizică și emoțională intensă și continuă pe care îndrăgostiții o trezesc cu succes unul în altul. Sexul nu este considerat o senzație, ci un sentiment. Atracția nu înseamnă apetit, ci un „contact ochi în ochi". Iubirea nu este o reacție, ci o creație atent cultivată, un extaz mintal și corporal prelungit, ale cărui flăcări sunt păstrate vii continuu, prin stimularea prelungită a organelor sexuale, nu prin simpla descătușare energetică reciprocă. În acest sens, ritualurile care însoțesc actele sexuale transferă de asemenea încărcături de energie acumulată.

Pozițiile și contracțiile interne care au loc în cursul uniunii tantrice se bazează pe această concepție privind iubirea sexuală. Totuși, starea specială de măreție interioară pe care o provoacă acestea se manifestă doar când atenția erotică trece de la personificarea externă și senzorială a dorinței la zeița întrupată în fiecare femeie. În acest sens, satisfacția femeii este extrem de importantă, deoarece numai având această satisfacție o femeie va dărui întregul ei potențial de inițiere iubitului ei. Prin urmare, atât femeia, cât și bărbatul reprezintă cheia plăcerii reciproce. Aceasta nu înseamnă că unul va scădea din importanță în ochii celuilalt. Din contră – fiecare va deveni o divinitate în ochii partenerului.

3

Divinitatea interioară, autocunoașterea și calea daoistă

Drumul către perfecțiune

Sexul nu este doar un act prin care trupurile se găsesc unul pe altul într-o dăruire şi o satisfacţie mai mult sau mai puţin intense. Nu este nici un cuvânt murdar. Este începutul vieţii. Trebuie să ne împrietenim cu puternica energie sexuală care modifică toate lucrurile.

Adeseori ne comportăm ca şi cum corpul şi sexul ar fi inamicii noştri. Perceperea propriei noastre sexualităţi, indiferent dacă este completă, normală sau neexplorată, este o adevărată reflectare a vieţilor noastre.

Când este bine înţeleasă, sexualitatea deţine cheia care deschide uşa cunoaşterii fiinţei şi a sinelui interior. Nu contează dacă mai avem probleme nelămurite pe acest subiect; întotdeauna avem ocazia să ajungem la o cunoaştere profundă a modului de a ne dezvolta energia sexuală prin diverse exerciţii fizice, alegându-le pe cele care corespund cel mai bine modului nostru de viaţă şi personalităţii noastre şi care sunt compatibile cu oamenii

cu care avem relaţii sexuale şi emoţionale. Când corpul şi spiritul sunt în echilibru, începeţi călătoria spre iubirea totală şi completă.

Ritualurile erotice în Tantra

Ne putem dezvolta energia sexuală singuri sau în cadrul cuplului, prin diverse tehnici: meditaţii active, imagini mentale, ritualuri şi prin cunoaşterea diverselor simboluri, cum ar fi culorile interne şi centrele energetice, sau chakrele.

Această atitudine înzestrează relaţia cu multe avantaje. Ne apropiem de fiinţa iubită cu respectul şi devotamentul pe care aceasta le merită şi, procedând astfel, evocăm în el/ea şi, astfel, în noi înşine o dimensiune superioară. Fiecare slăbiciune umană pe care o vedem zilnic în partenerul de cuplu dispare, cel puţin în timpul acestui act sacru de devoţiune pe care-l întreprindem. Relaţia de iubire se transformă în stimulare reciprocă, pentru trezirea conştiinţei.

Când partenerii de cuplu reuşesc să-şi rezerve un spaţiu şi un timp pentru a se vedea unul pe altul şi fiecare pe sine ca fiinţe superioare, se creează un tip de energie care este foarte utilă în viaţa lor de zi cu zi împreună.

Energia sexuală creşte atunci când este stimulată de ritualul erotic. Aceasta este baza procesului de transformare tantrică.

Spaţiul sacru şi corpul

Partenerii care locuiesc de mult timp împreună pun de obicei prea mult accentul pe defectele umane ale celuilalt. Chiar dacă se iubesc, dacă pasiunea nu mai este la fel de puternică cum era la început, cei doi trebuie să ajungă la decizia comună de a se înţelege unul pe altul şi de a simţi din nou intensitatea perioadei de început a relaţiei lor. Forţa ritualului sexual îi ajută să realizeze acest lucru.

Primul lucru pe care trebuie să-l facă partenerii de cuplu este să intre într-un spaţiu-timp sacru, ceea ce este mult mai important decât simpla rezervare a unei perioade de timp şi decorarea dormitorului cu flori şi ornamente. Acest proces necesită de asemenea intrarea într-un spaţiu-timp

unic – un loc interior unde nu există nici trecut, nici viitor, un loc unde totul converge. Acest loc magic este creat în minte, prin conştientizarea faptului că urmează să se întâmple ceva extraordinar.

Explicat în cuvinte mai simple, e ca şi cum am intra într-un spaţiu unde va fi ţinut un ritual, rămânând în acelaşi timp conştienţi că trecem într-un loc magic unde prevalează noţiunile de „aici" şi „acum" – unde am lăsat în urmă toate problemele, preocupările şi orice amintire a trecutului.

În acest spaţiu, ne vom apropia de corpul fiinţei iubite ca şi cum ar fi pământ sacru. Corpul trebuie spălat, purificat şi parfumat, recunoscându-i-se frumuseţea şi dimensiunea transcendentală. Ambele trupuri şi ambii parteneri sunt expresia divinităţii. Iubindu-se unul pe altul, ei se bucură de viaţă, iar energia este stimulată.

4

Zeița și calea către inimă

Deșteaptă în zeiță plăcerea și-i vei putea învăpăia inima

„Nu există nici o altă cale de înflăcărare
în afară de calea feminină.
Nu există nici ieri, nici azi, nici mâine,
și nici o altă avere în afară de femeie, nici un alt regat,
pelerinaj sau yoga,
sau rugăciune, sau formulă magică,
sau orice altă împlinire decât cea oferită de femeie."

– Shaktisangama, Tantra: Dincolo de orgasm

Deșteptarea zeiței

Actul erotic este o experiență care nu suportă comparație, atât în ceea ce privește senzațiile, cât și sentimentele care dezvăluie esența noastră cea mai profundă și mai necunoscută. Această experiență este strâns legată de jocul

erotic. Energia feminină internă are rolul de a iniția acest joc, pe când energia masculină are funcția de a excita și a provoca impulsul sexual.

Spre deosebire de animale, oamenii își etalează erotismul și pot face diferența între exprimarea sexuală și instinctul de procreare. Continuând acest demers logic, adepții Tantrei cred în posibilitatea și libertatea de a alege momentul plăcerii.

Pentru început, insatisfacția sexuală apare într-un cuplu deoarece primul orgasm este doar începutul pentru o femeie, pe când ejacularea termină perioada de erecție a bărbatului și întrerupe excitația femeii. Aceste diferențe confirmă faptul că o femeie are nevoie de o stimulare sexuală care depășește aspectul genital, întrucât primul orgasm nu este suficient pentru a o satisface cu adevărat.

Atunci, întrebarea este: ce se poate face pentru ca plăcerea femeii să se prelungească după primul orgasm?

Polii plăcerii nesfârșite

Femeia are doi poli senzitivi, încărcați cu energie sexuală. În filosofia tantrică, Polul Nord este clitorisul, cel mai accesibil loc de acest fel și până în prezent singurul recunoscut. Polul Sud este situat mai adânc și se numește Locul Sacru. Unii sexologi îl denumesc misteriosul Punct G.

Clitorisul este situat ca un clopoțel în partea superioară a vulvei. Este singurul organ al corpului a cărui funcție este aceea de a produce plăcere. Deși capul clitorisului este mic, majoritatea femeilor îl pot atinge și stimula cu ușurință. Îl mai pot stimula cu organul genital masculin, ca preludiu la penetrare.

Găsirea Locului Sacru necesită un simț tactil mult mai dezvoltat, iar pentru o femeie e dificil să îl găsească singură. Dacă găsiți acest Loc Sacru, veți putea descătușa potențialul sexual și spiritual al femeii, care acționează ulterior ca o putere vindecătoare.

Unele femei au reușit să își localizeze singure acest loc, apăsând cu două degete peretele interior al vaginului în sus, spre buric, și apăsând simultan în jos cu cealaltă mână, imediat deasupra osului pubes. Dacă o

femeie reușește să-și stimuleze sau să-și maseze această zonă, locul se va bomba și va putea fi palpat de partenerul ei. Totuși, pentru majoritatea femeilor această parte a procesului de „deșteptare" necesită atingerea delicată a partenerului ei, care trebuie să fie pregătit să respecte natura vulnerabilă din punct de vedere fizic și fiziologic a acestui loc. De aceea, disciplina tantrică furnizează metode de asimilare rapidă a cunoștințelor referitoare la plăcerea femeii și la polii extazului.

Locul Sacru, denumire prin care este cunoscut de adepții Tantrei, se află adânc în vagin și este mult mai protejat decât clitorisul. Găsirea și stimularea acestuia produce cea mai intensă plăcere care se poate resimți, dar pentru a ajunge la acest stadiu un cuplu trebuie să aibă multă răbdare și dăruire.

Dacă femeia nu a avut experiențe sexuale pozitive în trecut, această zonă trebuie dezmierdată mai atent și mai gingaș. Încetul cu încetul, cuplul va învăța să stimuleze acest loc, ceea ce îi va induce femeii o stare de bine, atât din punct de vedere fizic, cât și spiritual, care transcende aspectele sexuale. Este cel mai important ca un cuplu să-și depășească prejudecățile și să învețe să aprindă focul interior care susține spiritul ce sălășluiește în fiecare dintre noi. Astfel, îndrăgostiții se vor putea purifica de experiențele lor negative.

O femeie trebuie să-și cunoască trupul și să exploreze senzația de satisfacție fără să resimtă un sentiment de vină, pentru a-i putea spune iubitului ei ce îi place cu adevărat pe plan sexual. O relație completă determină creșterea respectului de sine și creează senzația de vitalitate și de entuziasm.

Plăcerea zeiței

Tantra pune accentul pe iubire și sexualitate. Actul erotic este un ritual sacru prin care se încearcă unirea energiei fizice și a celei spirituale. Aceasta se reflectă în denumirile date organelor: *lingam* pentru organul genital masculin, care înseamnă „rază de lumină", și *yoni* pentru organele genitale feminine, care se traduce prin „spațiu sacru".

În Tantra, conștiința spirituală este strâns legată de deșteptarea zeiței, care deține puterea energiei creatoare universale. Puterea pe care o are energia feminină este atât de mare, încât uneori ajunge să fie incontrolabilă.

De aceea, Tantra caută în actul sexual plăcerea femeii ca formă de extaz și ca formă de evoluție pentru ambii parteneri.

Pentru a atinge acest stadiu de plăcere supremă, trebuie găsit Locul Sacru al femeii, dar pentru aceasta este nevoie de răbdare și experiență. Învățând să ne cunoaștem pe noi înșine vom avea mai multe satisfacții, atât pe plan sexual, cât și în viață, în general, dar puține femei cunosc adevăratul potențial al intensității acestor trăiri deoarece sexul a fost timp de secole un subiect tabu. Mulți bărbați și multe femei au un sentiment de vinovăție sau de lipsă de considerație pentru actul sexual. Poate de aceea, în majoritatea cuplurilor nu sunt cunoscute nevoile celuilalt sau nevoile nu sunt comunicate partenerului de cuplu, ceea ce-i împiedică pe parteneri să se înțeleagă unul pe celălalt.

Mulți oameni nu cunosc căile plăcerii și au tendința să creadă că stimularea sexuală este ceva „la vedere". Dacă însă femeia reușește să găsească Locul ei Sacru, va putea simți orgasme explozive. Această senzație incontrolabilă și puterea de transformare pe care o atrage după sine pot să provoace chiar o senzație de teamă dacă femeia nu este pregătită să trăiască intensitatea plăcerii la un grad atât de înalt.

Probabil incapacitatea de a-și stăpâni cele mai primare instincte le-a determinat pe femei să și le reprime și i-a determinat pe bărbați să se teamă că nu sunt capabili să controleze o forță atât de copleșitoare. Trebuie să ne stimulăm și să ne motivăm unul pe altul în cadrul unui cuplu pentru a declanșa energia latentă, ascunsă în trupurile noastre, pentru a putea intra în legătură cu energia Universului.

Puterea plăcerii se află deja în dumneavoastră – trebuie doar să vă hotărâți să deveniți conștient de potențialul dumneavoastră divin.

5

Spațiu sacru și tehnici de meditație

Meditația cu scop sexual

Când rostim cuvântul *meditație*, imaginea care ne vine de obicei în minte este aceea a unui guru sau maestru yoghin așezat și imobil un timp îndelungat. Nimic nu este mai departe de adevăr: există tehnici de meditație care sunt statice, dar există altele care sunt aplicate în timp ce suntem în mișcare.

Cu ce ne poate ajuta meditația? În primul rând, este un instrument al autocunoașterii și un instrument de relaxare. Ne poate ajuta să ne concentrăm energiile asupra noțiunilor de „aici" și „acum", asupra momentului prezent, asupra ansamblului spațiu-timp pe care-l rezervăm pentru iubirea sacră.

Pe scurt, meditația este un instrument care ne ajută să ne conectăm mai strâns la dimensiunile sacre ale extazului.

Un exerciţiu de meditaţie

Cea mai simplă şi mai clasică metodă de iniţiere în practica meditaţiei presupune să învăţaţi să vă relaxaţi şi să vă concentraţi asupra respiraţiei. Să studiem următorul exerciţiu.

Staţi aşezat confortabil, cu spatele drept. Mâinile dumneavoastră ar trebui să se odihnească pe picioare, în apropierea genunchilor, sau în poală, cu palmele în sus şi cu mâna stângă sub mâna dreaptă. Umerii dumneavoastră ar trebui să fie relaxaţi, fără să resimţiţi tensiuni inutile pe faţă sau la nivelul gâtului.

Inspiraţi ridicând puţin umerii şi coborâţi-i în timp ce expiraţi. Repetaţi mişcarea de trei sau patru ori. Veţi observa că atunci când vă „umflaţi" pieptul pentru a respira, simţiţi cum se lărgeşte cavitatea toracică.

Apoi, observaţi cu atenţie dacă aerul atinge uşor buzele dumneavoastră şi dacă nările se deschid, respectiv se închid puţin atunci când inspiraţi iar apoi expiraţi.

Concentraţi-vă asupra aerului care intră pe nara dreaptă şi observaţi dacă temperatura acestuia e diferită de a aerului care intră pe nara stângă.

În imaginaţia dumneavoastră, aerul are o culoare? Ce culoare vi se pare că are? Aerul care intră prin nara dreaptă – ce culoare vă sugerează? Dar aerul care intră prin nara stângă? Încotro se îndreaptă aerul?

Ne folosim întotdeauna ochii pentru a vedea ce se află în exterior – dar acum privim spre interior. Simţim cum curge aerul în jos pe trahee încetul cu încetul – este dens sau rarefiat? Este ca o lumină caldă care vă umple plămânii încetul cu încetul sau e ca o străfulgerare scurtă?

Observaţi că, atunci când aerul vă umple pieptul, vă simţiţi fericit. Percepeţi faptul că în interiorul dumneavoastră există viaţă. Când sunteţi calm, aerul cald vă relaxează şi lărgeşte cavitatea toracică.

Cel mai important lucru este să rămâneţi în tăcerea dumneavoastră interioară, observând ce se întâmplă în interiorul şi în exteriorul corpului, ca un martor.

Respirația completă

Respirația completă constă în exersarea plămânilor și a întregului dumneavoastră abdomen pentru a ajunge să respirați corect, adânc.

Pentru a învăța să respirați corect, este util să stați întins pe jos, pe o saltea pusă pe podea. Salteaua pe care o folosiți nu trebuie să fie prea moale. Asigurați-vă că nu veți fi întrerupt în următoarele cincisprezece sau douăzeci de minute.

Acordați atenție gândurilor dumneavoastră și lăsați-le să treacă mai departe, ca și când ar fi nori – nu vă identificați cu nici unul dintre ele. După câteva minute de relaxare, puneți o mână pe abdomen și cealaltă pe piept și expirați încet pe nas tot aerul, golindu-vă complet plămânii.

Încercați să păstrați plămânii goliți câteva secunde, după care inspirați lent, bombând doar abdomenul, până când ați umplut complet cu aer porțiunea inferioară a plămânilor. Fără să faceți vreun efort, veți simți diafragma coborând, pentru a permite porțiunilor de mijloc și de jos ale plămânilor dumneavoastră să se umple cu aer.

Când expirați, profitați de moment și goliți-vă mintea de orice gând – imaginați-vă că vă eliberați de asemenea de tensiunile și emoțiile dumneavoastră zilnice. Contractați abdomenul și continuați să expirați, eliminând aerul încetul cu încetul.

Repetați acest proces timp de cel puțin zece minute.

Cu mintea golită de griji și preocupări și cu corpul reînsuflețit datorită asimilării oxigenului, veți fi într-o stare mai bună în care să vă concentrați atenția asupra lui „aici“ și „acum“ în amorul tantric.

6

Puterea gândului în principiul magiei sexuale

Profunzimile plăcerii

Când lăsaţi în urmă toate problemele nerezolvate, vă veţi putea extinde şi privi detaşat sufletul. Zeii zâmbitori se vor alinia pe marginile drumului pentru a vă ura bun venit. Când atingeţi cerurile cu mâna, iar inima vi se prelinge pe Pământ, întreaga dumneavoastră existenţă va avea cu adevărat o semnificaţie.

Pentru dezvoltarea energiei sexuale, am prezentat deja următoarele tehnici:

Relaxarea

Respiraţia adâncă

Meditaţia

Un alt exerciţiu eficient şi util este vizualizarea erotică (crearea unor imagini mentale cu semnificaţii erotice). În plus, puteţi învăţa să vă dezvoltaţi capacitatea de a vă concentra energia asupra inimii dumneavoastră.

Vizualizarea erotică

Într-o stare de relaxare, aproape în stare de conștiență meditativă, începeți să vizualizați trupul iubitului/iubitei cu ochii minții, cât mai detaliat posibil.

După aceea, imaginați-vă cum îi puteți oferi plăcere, ce zone erogene ar trebui să stimulați și cum doriți să procedați pentru ca iubitul/iubita dumneavoastră să ajungă într-o stare de extaz total.

Acordați-vă câteva minute pentru a vă imagina calm și detaliat fiecare pas pe care vreți să-l faceți pentru a vă satisface iubitul/iubita, modul în care va reacționa corpul iubitului/iubitei și cum va ajunge acesta/aceasta la extaz.

Veți observa că se va stabili o stare de legătură interioară care vă face să vă simțiți extrem de excitat. Veți simți o dorință profundă de a vă îmbrățișa partenerul/partenera și de a începe actul sexual cât mai repede posibil. Dacă veți proceda însă în consecință, toată stimularea și exercițiul făcut anterior își vor pierde valoarea.

Pentru un bărbat, cel mai important lucru este să-și controleze ejacularea și să împărtășească magia energiei sexuale cu partenera sa pe o perioadă îndelungată.

Flacăra inimii

Prelungind contactul sexual și extazul, concentrați-vă pe conștientizarea descătușării energiei din centrul inimii dumneavoastră, aceasta fiind o energie extrem de puternică.

În inimă sunt concentrate trei raze spirituale extrem de importante, având luminozități diferite:

1. Lumină roz, legată direct de iubirea necondiționată.
2. Lumină albastră, legată de puterea de creație.
3. Lumină galbenă, care reprezintă totalitatea sinelui.

Un ritual al dragostei, puterii şi înţelepciunii

Continuaţi în stare de relaxare, dezbrăcat în faţa partenerului. Începeţi să vă imaginaţi o flacără care include cele trei culori ale inimii, menţionate anterior. Veţi observa că această flacără triplă luminează inima partenerului dumneavoastră, ca şi când ar fi o torţă.

Dumneavoastră şi iubitul/iubita trebuie să faceţi simultan acest exerciţiu, vizualizându-l pe celălalt înfăşurat în trei culori care izvorăsc din inimă. Dacă este dificil să vă imaginaţi aceste culori, priviţi împreună o flacără, înainte să desfăşuraţi ritualul, şi veţi putea vedea amândoi cele trei culori şi lumina pe care o degajă.

După aceea, imaginaţi-vă acelaşi foc sau căldură ardentă care vine din inimă şi care este primită de dumneavoastră şi de iubitul/iubita dumneavoastră. Astfel, uniunea la care ajungeţi va fi mai puternică şi mai completă înainte şi în timpul actului sexual.

7

Energia și mișcarea erotică

Ca o formă de yoga în tradiția hindusă, Tantra pune accent pe importanța cunoașterii modului în care circulă energia vitală prin corp, pentru a armoniza circulația acestei energii și a-i crește puterea.

Corpul înseamnă energie în acțiune, dar pentru a crește puterea acestei energii vitale trebuie să cunoaștem punctele în care este concentrată și distribuită această energie.

Conform învățăturilor orientale, când aceste puncte, denumite *chakre*, ajung să fie blocate – din cauza stresului, problemelor emoționale, inhibițiilor, fobiilor sau fricii de contact, printre alte cauze – vitalitatea sexuală a unei persoane se reduce considerabil.

Ce sunt chakrele?

Acestea sunt șapte centre distribuite de-a lungul corpului, conectate la glandele care reglează funcționarea normală a respectivelor zone ale trupului. Când aceste centre nu funcționează corect, suntem mai expuși la contractarea diferitelor boli, care ne afectează de asemenea comportamentul și emoțiile.

Meditația și imaginile formate în minte ajută la deblocarea acestor centre și la armonizarea funcțiilor lor. Centrul care corespunde energiei sexuale este cel care este blocat cel mai frecvent.

Cum se deblochează centrul sexualității

Ne putem debloca energia sexuală prin localizare, relaxare și mișcare. Cu cât ne relaxăm mai mult și suntem mai conștienți de fluxul emoțional și sexual, cu atât ne vom putea controla mai bine puterea personală și ne vom bucura de relațiile intime. Mișcarea lentă și armonioasă a zonelor din corp prin care curge energia sexuală ne ajută să cunoaștem acea energie și să ne bucurăm de ea.

Cum să vă bucurați de ritmul erotic

Ritmul plăcerii s-a împletit între
picioarele noastre în ritmul șoldurilor noastre.
Ne-am contopit întreaga noapte
într-un dans erotic ca într-un ritual.
Dulcea frecare a energiei amoroase ne-a făcut
să strălucim în întuneric.
Spre surprinderea noastră, am descoperit răsăritul
în timp ce ne reflectam lumina ca și când am fi fost Luna.

Scopul acestor tehnici este acela de a respecta, aprofunda și stimula ritmul natural al trupului. Prin diverse mișcări efectuate în stare de relaxare, ne putem controla și crește vitalitatea, împiedicând simultan obosirea mușchilor.

Un exercițiu de pregătire a ritmului sexual

Acest exercițiu poate fi efectuat individual sau în cuplu. Este efectuat în picioare și în timpul mersului.

Mai întâi, trebuie să vă relaxați complet corpul. Concentrați-vă atenția pe fluxul energetic din corpul dumneavoastră, combinând ritmul respirației cu mișcări lente care folosesc greutatea corpului pentru a vă pune în mișcare brațele și picioarele pe o traiectorie arcuită.

Apoi, cu picioarele depărtate și îndoite ușor, faceți scurte mișcări pentru a observa reflexul fiecărui mușchi și legătura lui cu respirația și cu circulația.

Observați de asemenea legătura directă dintre fiecare mușchi și alte părți ale corpului, care se relaxează sau se contractă pentru a permite mișcarea.

De obicei, mișcările de întindere sunt însoțite de inspirație, iar mișcările de contractare, de expirație. Mișcările trebuie să fie continue.

Obiectivul este de a atinge starea de „armonie dintre trup și spirit" fiind atent la respirație și la modul în care energia circulă prin corp.

Dans și plăcere: ritmuri sexuale, pas cu pas

Bărbații și femeile au ritmuri diferite ale răspunsului sexual. Dacă doriți să aveți cea mai strânsă legătură de iubire cu partenerul dumneavoastră, trebuie să experimentați diferitele ritmuri, de la ritmuri erotice sălbatice până la cadențele cele mai lente și mai tandre. Senzațiile dumneavoastră trebuie să se acordeze cu cele ale iubitului/iubitei, până când ajungeți amândoi la împlinirea sexuală.

Primul ritm este impulsul sexual

Acest ritm este legat direct de atracția reciprocă dintre cei doi parteneri. Este caracterizat de seducția pe care fiecare partener de cuplu o exercită asupra celuilalt și este resimțită de acesta.

Al doilea ritm este excitația

Acest tempo este spontan și de obicei se exprimă mai lent la femeie și mai rapid la bărbat. Depinde exclusiv de jocul erotic care a fost indus de primul ritm. Este important să vă personalizați ardoarea, pentru a stimula zonele erogene ale iubitului/iubitei dumneavoastră.

Al treilea ritm este ritmul orgasmic

Acest ritm este urmarea celor anterioare. La fel ca într-un dans, îndrăgostiții păstrează o energie erotică a întâlnirilor instinctuale și emoționale. Acest stadiu concentrează misterul extazului ritmului sexual.

Al patrulea ritm este desăvârșirea

La acest nivel are loc o explozie infinită care transcende limitele satisfacției fizice și care deșteaptă în cuplurile de îndrăgostiți sentimente indescriptibile. Această izbucnire, sau extaz exploziv, poate fi atinsă doar prin abandon reciproc, urmând ritmul iubirii. Când fiecare dintre cei doi parteneri se adaptează la răspunsul sexual al celuilalt, actul sexual nu se încheie cu orgasmul – din contră; după descărcarea energetică temporară, aceste tehnici reaprind plăcerea sexuală.

Jocul oglinzilor

Îndrăgostiții pot efectua exercițiul numit Jocul Oglinzilor, care-i va ajuta să aprecieze senzațiile simțite de partener. Această tehnică are scopul de a vă ascuți percepțiile, ca să vă puteți aprecia mai bine partenerul de cuplu în calitate de „obiect al plăcerii".

1. Partenerii schimbă între ei rolurile sexuale, în urma unui acord reciproc. Acest exercițiu se bazează pe imitarea mișcărilor efectuate în mod natural de partenerul dumneavoastră în cursul jocului erotic. Mai întâi, un partener are rolul activ, după care celălalt îl/o va imita. Această tehnică de oglindire este aceeași care se folosește la învățarea oricărei mișcări de dans.
2. Ceea ce e minunat la doi oameni care fac dragoste este faptul că pot acumula cunoștințe și pot învăța din diferitele experiențe, intrând în legătură cu creativitatea și plăcerea. Pot fi obținute rezultate uimitoare efectuând acest exercițiu o dată pe săptămână și apoi o dată pe lună.

Cuplul care descoperă un ritm unic transformă sexualitatea în adevărata artă a dragostei.

8

Dansul erotic

Tehnică de pregătire pentru dansul erotic

Pregătirea pentru dansul erotic durează aproximativ o oră şi constă din patru etape. Este important să ascultaţi muzică puternică şi vibrantă, dar fără versuri, pentru a evita asocierile mentale şi amintirile. Scopul acestui exerciţiu este de a induce tăcerea mentală.

Primul pas

Pentru zece sau cincisprezece minute, relaxaţi-vă şi permiteţi-i corpului dumneavoastră să se mişte sau să tremure. Eliberaţi-vă de orice inhibiţie. Simţiţi cum urcă energia din picioare, răspândindu-se în întregul corp.

Relaxaţi-vă capul şi permiteţi-i să se mişte liber. Puteţi ţine ochii închişi sau deschişi în acest timp.

Pasul al doilea

Pentru zece sau cincisprezece minute, dansaţi spontan, ca şi când aţi fi copil. Lăsaţi corpul să vă conducă în acel ritm spontan.

Pasul al treilea

Închideţi ochii şi staţi nemişcat, aşezat sau în picioare. Important este să fiţi conştient de tot ce simţiţi în interiorul corpului dumneavoastră, cum ar fi nelinişte, calm, furnicături sau excitaţie.

Pasul al patrulea

În tăcere şi cu ochii închişi, observaţi curgerea energiei dumneavoastră vitale după ce v-aţi mişcat. Respiraţi tot mai încet până când simţiţi extazul total în acest dans natural al corpului dumneavoastră.

Dacă dansul este efectuat în cuplu, la modul ideal, îndrăgostiţii ar trebui să încerce să-şi coordoneze ritmurile. Se pot atinge unul pe altul şi, cu picioarele depărtate, îşi pot mişca şoldurile încet, în acelaşi ritm.

9

Orgasmul exploziv

Am explorat deja diversele elemente care conduc către o relaţie sexuală şi spirituală intensă. Toate aceste elemente reprezintă etape care ne ajută să ne sincronizăm cu ritmurile noastre şi cu cele ale partenerului. Etapele conduc de asemenea la orgasmul exploziv.

Înainte să ajungeţi la orgasmul exploziv, este foarte agreabil să vă masaţi delicat partenerul/partenera cu o loţiune sau cremă hidratantă pe partea de jos a spatelui, în lungul coloanei vertebrale şi pe suprafaţa interioară a braţelor şi picioarelor.

La bărbat, zona centrală a tălpilor este deosebit de sensibilă. Ficatul, care controlează şi eliberează sângele suplimentar necesar erecţiei, beneficiază direct de această stimulare.

Cum se ajunge la explozia orgasmică

Pentru a ajunge la un echilibru, bărbatul trebuie să asimileze fluidele femeii. Disciplina sexuală daoistă îi învaţă pe bărbaţi „Marea Eliberare a celor Trei Piscuri". Aceasta înseamnă că bărbatul trebuie să absoarbă secreţiile de pe

buzele femeii, de pe sâni şi din vagin sau de pe mons veneris. Bărbatul trebuie să lingă aceste secreţii deoarece, conform daoiştilor, sunt extrem de sănătoase. Bărbatul ar trebui să-şi folosească limba pentru a stimula gura, sânii, partea superioară a pelvisului şi interiorul vaginului femeii.

Cum să recunoaştem semnele care indică faptul că o femeie este excitată

Practicanţii filosofiei daoiste a iubirii susţin că este posibil să recunoaştem gradul de plăcere al unei femei identificând cele „Cinci Indicii". Dacă un bărbat acordă atenţie fiecăruia dintre acestea, va şti cum să facă mişcarea potrivită la momentul potrivit.

1. Când faţa femeii se înroşeşte, iar temperatura corpului ei creşte, partenerul ar trebui să înceapă o joacă tandră.
2. Bărbatul ar trebui să penetreze femeia când observă că sfârcurile ei sunt întărite şi că mici stropi de sudoare apar în jurul nasului ei.
3. Dacă sesizează uscăciune în gâtul ei şi pe buze, ar trebui să o penetreze mai viguros.
4. Când organele genitale ale femeii devin din umede ude, bărbatul ar trebui să ajungă la faza de penetrare profundă. Acesta ar trebui să continue să-şi mişte pelvisul pe toată durata penetrării şi să nu se oprească. Ar trebui să apese gingaş trupul femeii de al său, din ce în ce mai insistent.
5. Ultimul indiciu va fi secretarea unui fluid vâscos care apare pe coapsele femeii. Astfel se indică faptul că femeia a ajuns la apogeul exploziei orgasmice. În acest moment, bărbatul ar trebui să înceapă exerciţii de respiraţie pentru a se reţine să ejaculeze timp îndelungat, ceea ce face posibilă schimbarea mai multor poziţii, în căutarea plăcerii supreme.

10

Corpul și culorile sale

Principiul daoist al sexului și culorile

Dacă vă umpleți viața cu culorile adecvate, vă veți putea schimba sentimentele și percepțiile și vă veți îmbunătăți semnificativ fiecare experiență sexuală.

Sexul și culorile

Ritualurile sexuale au fost desfășurate vreme îndelungată utilizând diferite elemente care ajută în acest scop – de la lumânări care au culori diferite până la articole de îmbrăcăminte speciale, ale căror culori, texturi și modele au variat în funcție de originea ritualului.

Nimic nu se sustrage puterii culorilor dintr-un curcubeu. În viețile noastre cotidiene, petrecem de obicei un timp considerabil alegând culorile pe care să le folosim pentru a zugrăvi fiecare cameră a casei noastre și recunoaștem energia emisă de culorile cristalelor și pietrelor care strălucesc în cercei sau alte bijuterii.

Disciplina cromoterapiei studiază efectele culorilor asupra oamenilor. Folosind câteva dintre aceste descoperiri, este posibil să restabilim puterea naturală a

centrelor noastre energetice vizualizând anumite culori sau folosind iluminarea, alegând culorile care fixează şi subliniază zonele noastre erogene.

„Nimic nu este adevărat sau fals – totul depinde de culoarea sticlei prin care priveşti." spune un proverb spaniol şi conţine mai mult decât un grăunte de adevăr. Culorile nu sunt altceva decât raze de lumină reflectate sau emise de obiectele pe care le vedem. Această radiaţie luminoasă are puterea de a exercita o influenţă tămăduitoare prin diversele canale de energie din corpul nostru.

În mod asemănător, lucrul la nivel intern, dar şi extern, cu culori ne modifică dispoziţia şi „undele" pe care le emitem.

Scopul vizualizării fiecărei culori

Galben

Galbenul este un stimulent natural al emoţiilor. Ajută la armonizarea dorinţelor şi poftelor şi la materializarea acestora.

Albastru

Albastrul este o culoare rece, care elimină teama şi ajută la controlarea crizelor de atracţie sexuală obsesivă.

Alb

Albul este utilizat în ritualurile de purificare şi este legat de curăţenia care ar trebui să preceadă o relaţie sexuală sau o uniune amoroasă.

Bleumarin

Albastrul este un extraordinar generator spiritual. Acesta magnetizează mediile prin care trece omul, provocând prin urmare stări de pace, senzaţii de protecţie şi siguranţă.

Gri

Culoare neutră prin excelenţă, griul este util pentru crearea unor medii care cultivă înţelegerea obiectivă a lucrurilor care se petrec în jurul nostru.

Maro

Maroul este asociat cu stăruinţa şi răbdarea celor care ne ajută să ne dezvoltăm din punct de vedere spiritual.

Portocaliu

Portocaliul are un efect de alinare, care acţionează direct asupra sistemului nervos central şi prelungeşte durata pe care suntem atenţi.

Negru

Negrul absoarbe lumina. Este asociat cu energia feminină şi cu latura întunecată a simbolului daoist, dar efectul negrului diferă în funcţie de modul în care este folosit.

Roşu

Roşul simbolizează puterea sexuală. Creşte erotismul şi asigură putere şi rezistenţă. Îmbogăţeşte sângele cu oxigen şi-l curăţă de toxine.

Roz

Rozul păstrează iubirea în relaţiile sexuale şi uneşte iubirea şi pasiunea erotică într-o relaţie.

Verde

Verdele este asociat cu natura şi cu energia vieţii. Vibraţiile lui hipnotice aduc calm în trup şi în minte.

Violet

Violetul este manifestarea spiritului şi de aceea este utilizat pentru a transforma emoţiile şi gândurile negative.

Plăcerea multicoloră

Când vă gândiţi la doi îndrăgostiţi, nu vi-i imaginaţi niciodată vibrând în alb şi negru. Ce culoare vă excită?

Culorile produc o vibraţie energetică ce acţionează pe diferite planuri, dar arta de a face dragoste necesită mai mult decât un simplu joc de culori.

Apogeul plăcerii este marcat de o diversitate de culori sesizate doar de cei care doresc să experimenteze vizualizarea unor nuanțe diferite.

Culorile și motivația sexuală

Culorile exprimă stări și emoții care sunt legate direct de semnificațiile psihice concrete. Acestea au de asemenea un evident efect psihologic. Ori de câte ori avem probleme cu partenerul din cauza lipsei dorinței sexuale sau pentru că nu există o puternică atracție erotică, putem folosi diferite culori pentru a intensifica plăcerea până la nivelul suprem al acesteia.

Cea mai obișnuită practică este utilizarea culorilor ca parte a decorului mediului. De exemplu, pentru a cultiva momentele de plăcere, puteți plasa în încăpere o lumină cu o anumită culoare. Roșul simbolizează pasiunea, vitalitatea și puterea. Portocaliul este o sursă de energie însuflețitoare și este util la rezolvarea problemelor de comunicare. De asemenea, întărește legătura fizică. Utilizarea diferitelor nuanțe de roșu împreună cu alte culori strălucitoare pentru lenjerie accentuează silueta feminină.

Impactul vizual

Trebuie să fim deosebit de atenți la modul în care ne pregătim pentru ritualul pasiunii – îmbrăcămintea, machiajul și alte podoabe pe care alegem să le purtăm înainte să facem dragoste. Anumite combinații de culori continuă să aibă un efect subliminal asupra minții iubitului nostru după momentul de intimitate.

Aceste culori determină aceeași atracție ca și culorile folosite pentru controlul traficului rutier. Acestea sunt culori ce ar trebui să se evidențieze în mediul înconjurător pentru a crește concentrarea ființei iubite asupra corpului nostru și a ocaziei prielnice. Iată câteva combinații pe care le puteți folosi:

Negru și galben

Verde și alb

Roșu și alb

Albastru și alb

Încorporând oricare dintre aceste combinaţii de culori în mediul unde actul de intimitate urmează să aibă loc veţi intensifica impactul vizual. Începeţi cu aşternuturile şi nu omiteţi nici unul dintre accesoriile corporale. Când un cuplu are probleme, primul impact pe care-l poate avea o schimbare a mediului este să stârnească interesul, curiozitatea şi în final excitarea.

Cercul interior şi culorile sale

O fiinţă umană este un mănunchi de energii la fel de vibrante ca şi culorile. Dacă avem o relaţie bună cu partenerul, o tehnică eficientă este să ne concentrăm pe o energie protectoare înainte să începem preludiul. Când sunt deja dezbrăcaţi, ambii parteneri se pot vedea reciproc, cu ochii minţii înfăşuraţi într-o spirală având o anumită culoare, în funcţie de efectul pe care doresc să-l obţină.

11

Imaginarea plăcerii divine

Actul sexual poate fi strașnic,
însă doar iubirea este o adevărată desfătare.

Imaginarea plăcerii divine

Puteţi utiliza energia infinită a acestei imaginări pentru a explora plăcerea dincolo de limitele cunoscute ale acesteia.

Primul pas

Relaxaţi-vă corpul complet şi continuaţi să respiraţi până când ajungeţi la starea de linişte totală.

Al doilea pas

Imaginaţi-vă o lumină albă care vă trece prin cap.

Al treilea pas

Vizualizaţi centrele energetice ale corpului dumneavoastră, cu culorile lor aferente, sub forma unor raze de lumină care se deschid şi depăşesc orice blocaj.

Al patrulea pas

Simţiţi că fiecare centru este conectat cu celelalte şi terminaţi exerciţiul cu plăcuta senzaţie provocată de armonia fiecărei culori.

Dacă efectuaţi acest exerciţiu timp de câteva minute în fiecare zi, schimbarea va fi instantanee şi starea generală a corpului dumneavoastră se va îmbunătăţi simţitor. Veţi putea observa o schimbare în relaţia dumneavoastră de cuplu pe planurile emoţional şi sexual.

Când vă descătuşaţi energia internă, expresia plăcerii este completă şi nelimitată.

12

Cum se ajunge la culmea extazului

Câteva reguli ale căii iubirii şi amorului fizic

Actul sexual este unul dintre cele mai sănătoase şi mai benefice exerciţii pentru corpul uman, deoarece necesită încordare, ca atunci când practicaţi un sport, şi are prin urmare aceleaşi efecte: păstrează muşchii abdominali în formă, creşte capacitatea plămânilor şi îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi schimburile hormonale.

O carte erotică de pe vremea dinastiei Ming ne învaţă că bărbatul trebuie să penetreze o femeie de 1200 de ori înainte să simtă adevărata satisfacţie. Ca timp, această cifră este echivalentă cu aproximativ 40 de minute de acte sexuale efective. Din punctul de vedere al încordării fizice, acest exerciţiu ar menţine pe oricine într-o formă bună.

Contactul şi comunicarea amoroase sunt de o importanţă vitală pentru toate fiinţele umane. Fericirea şi starea de bine produse de o relaţie sexuală sunt aproape imposibil de regăsit în alte activităţi. Mângâierile şi cuvintele

tandre sunt instrumente care aduc mari beneficii ca parte a interacţiunii într-un cuplu. Calea Iubirii recomandă următoarele:

1. Înainte să faceţi dragoste, creaţi o atmosferă care conduce la intimitate.
2. Relaxaţi-vă, goliţi-vă mintea şi apoi concentraţi-vă doar asupra mângâierilor şi cuvintelor stimulative.
3. Stimulaţi pe îndelete zonele erogene ale partenerului dumneavoastră şi invitaţi-l pe acesta să procedeze la fel.
4. Schimbaţi poziţia la fiecare 10 minute.
5. Frecvenţa cu care faceţi dragoste poate să varieze, dar într-o săptămână bărbatul trebuie să ejaculeze doar o dată.

13

Pregătirea pentru adevărata Kama Sutra

Adevărata semnificaţie a scrierilor Kama Sutra

Kama Sutra a fost scrisă în India între secolele III şi V d.H., iar autorul lucrării este considerat a fi învăţatul Vatsiaiana. Acesta combină tehnicile sexuale daoiste, adunate din cărţile de alcov chinezeşti, cu metodele de seducţie descrise de poetul roman Ovidiu, deşi Kama Sutra pune mai mult accentul pe dragoste (făcând diferenţa între aceasta şi dorinţă sau pasiune) decât Ovidiu şi chinezii. Vatsiaiana îşi întrerupe în mod repetat descrierile tehnicilor sexuale sau de seducţie pentru a insista asupra faptului că regulile nu se aplică persoanelor îndrăgostite, care trebuie doar să se lase conduse de instinct.

Majoritatea oamenilor asociază Kama Sutra pur şi simplu cu mai multe poziţii pentru desfăşurarea actului sexual, un amestec de pornografie şi gimnastică acrobatică. În Orient, adevărata semnificaţie a practicilor Kama Sutra nu are aproape nici o legătură cu ideea de gimnastică pură.

Atât din perspectiva Căii Iubirii, cât şi din perspectiva Tantrei, fiecare uniune sexuală este sacră şi reproduce actul suprem al creaţiei: uniunea principiilor cosmice masculin şi feminin, o împreunare în urma căreia a fost creat şi a apărut Universul. Contactul sexual, oricât de trivial ar părea, este sacru şi cosmic, chiar şi în cazul în care cei doi care trec prin această experienţă nu sunt conştienţi de acest fapt.

Kama Sutra ne învaţă o serie de *asane*, acestea fiind poziţii yoga care au semnificaţie ritualică. Scopul lor este de a „diviniza" cuplul şi sexualitatea acestuia. Fără această componentă spirituală, Kama Sutra îşi pierde din semnificaţia ritualică.

Scopul adoptării acestor poziţii nu este doar cel de a trăi voluptatea senzuală, ci şi de a facilita meditaţia în cuplu. Unele dintre poziţii le permit partenerilor de cuplu să-şi prelungească uniunea sexuală până la două ore, fără a fi necesar să se mişte prea mult, pentru a nu tulbura încorporarea actului sexual divin. Adeseori, gradul de confort este acela care permite o relaxare fizică şi mentală totală, ce-i va duce pe cei doi la diferite stări de conştientizare.

Asanele promovează de asemenea schimbul de energii magnetice şi vitale şi facilitează controlul ejaculării. În această privinţă, Tantra trece cu vederea, cel puţin la început, poziţia cea mai frecvent adoptată în Occident, cunoscută sub denumirea de „poziţia misionarului" (*uttana bandka*, în sanscrită), în care bărbatul este întins deasupra femeii. Conform învăţaţilor, această poziţie nu facilitează controlul eliberării lichidului seminal.

Temeiul existenţei poziţiilor

Să încercăm, prin intermediul unui exerciţiu, să înţelegem de ce există poziţii diferite pentru actul sexual. Începeţi răsturnând poziţia misionarului, femeia stând deasupra bărbatului. Avantajul acestei schimbări este acela că femeia (reprezentând zeiţa) poate iniţia mişcările şi controla senzaţia avută. Pe de altă parte, bărbatul, deşi aproape imobil, poate să se relaxeze mai bine şi să nu se mai stăpânească.

Această poziţie permite de asemenea o uniune inversată, în care bărbatul adoptă poziţia avută de obicei de femeie, adică, stând întins pe spate, cu picioarele desfăcute. Femeia, la rândul ei, are rolul jucat de obicei de bărbat în uniune şi-şi ţine picioarele strâns apropiate. Astfel, bărbatul se poate identifica cu energia feminină şi-şi poate înţelege mai bine partenera.

14

Kama Sutra: arta de a fi amanți ideali

Filosofia Kama Sutra

Kama Sutra avertizează în privința faptului că, deși descrie moduri de a atinge și provoca plăceri mai mari, armonia este cea care menține uniunea în cuplu.

Această armonie rezultă când un bărbat și o femeie trăiesc ca un singur trup și un singur suflet. Astfel, faptele lor bune vor fi un exemplu pentru toți cei care îi cunosc și, prin urmare, cei doi vor fi fericiți în această lume și în cea de apoi.

Principalul motiv al divorțurilor și cauza principală a infidelității este lipsa plăcerilor variate, care are drept urmare plictiseala și monotonia în viața sexuală a unui cuplu.

Șaizeci și patru

Șaizeci și patru (*Chatushshashti*) este denumirea acelei părți din Scrierile Sacre care este uniunea sexuală. Mulți susțin că denumirea se datorează faptului că aceasta cuprinde șaizeci și patru de părți, dar alții susțin că are

doar opt părţi, subîmpărţite la rândul lor în alte opt. Cele opt părţi principale sunt:

1. Mângâierea
2. Sărutul
3. Zgârierea
4. Muşcătura
5. Uniunea sexuală
6. Ţipetele erotice
7. Femeia care îşi asumă rolul bărbatului
8. Uniunea orală

Vatsiaiana credea că această denumire era urmarea coincidenţei şi obişnuinţei, deoarece Şaizeci şi Patru conţine mai mult de opt secţiuni, cum ar fi comportamentul bărbatului în timpul actului sexual şi diversele metode de împreunare sexuală.

Iată un exemplu. Primul subiect abordat este îmbrăţişarea. Acest contact corporal reflectă fericirea unui bărbat şi a unei femei uniţi prin iubire. Conform scrierilor antice, există patru tipuri de îmbrăţişări.

Cel mai elementar tip de îmbrăţişare este Îmbrăţişarea Prin Atingere. Aceasta se manifestă când un bărbat simte impulsul dorinţei, iar atunci caută să atingă trupul unei femei cu propriul trup.

Când o femeie se apleacă pentru a culege un obiect de pe podea, iar sânii ei ating uşor corpul iubitului, care la rândul lui îi mângâie cu mâna, aceasta se numeşte Îmbrăţişare Prin Penetrare. Aceste două tipuri de îmbrăţişări sunt folosite doar de partenerii care sunt nesiguri de sentimentele sau de intenţiile pe care le au unul pentru/faţă de altul.

Dacă doi îndrăgostiţi se plimbă printr-o grădină plăcută, umbroasă, iar trupurile lor se freacă uşor unul de altul, aceasta se numeşte Îmbrăţişare Prin Fricţiune.

În cele din urmă, când unul din parteneri apasă cu pasiune şi forţă trupul celuilalt cu trupul său, aceasta este cunoscută sub denumirea de Îmbrăţişare

Prin Apăsare. Aceste ultime două forme de îmbrăţişare sunt adoptate doar de cei care au cedat plăcerii Kama şi doresc să navigheze împreună pe oceanul furtunos al dorinţei.

Regulile de viaţă

Regulile de Viaţă, care au fost stabilite de puterea divină când a creat bărbatul şi femeia, sunt *Dharma*, *Artha* şi *Kama*.

Dharma se referă la obţinerea meritelor religioase. Toate legile care privesc viaţa religioasă fac parte din Dharma.

Artha se ocupă de achiziţiile materiale, cum ar fi proprietăţi, bunuri imobiliare, bijuterii şi bani. Faptul că cineva acumulează mari bogăţii sau îşi încheie viaţa în sărăcie depinde de modul în care respectă legile acestei discipline.

În final, Kama se referă la tot ce are legătură cu iubirea, dorinţa, plăcerea şi sexualitatea. Kama Sutra este o colecţie de cugetări pe tema iubirii. În India, fiecare bărbat trebuie să citească Kama Sutra înainte să se însoare.

Prin studierea acestor trei Reguli de Viaţă oamenii pot ajunge la starea de împlinire şi de armonie şi astfel pot fi fericiţi. Aceste reguli trebuie respectate de un om pentru ca acesta să înveţe să fie desăvârşit. Dacă una dintre cele trei reguli nu este studiată, procesul de transformare este incomplet.

Din acest motiv, Kama Sutra nu înseamnă doar sex, aşa cum tind să o considere europenii, ci include de asemenea forme şi reguli de comportament corespunzător care ar trebui să fie cunoscute de bărbaţi şi de femei, nu doar pentru a fi experţi în Kama, ci deoarece cunoaşterea acestor arte le va permite să depăşească orice situaţie, oriunde şi în orice condiţii.

2

Materializarea iubirii

15

Arta sexualității sacre și practicarea acesteia

Uniunea

În peisajul vast al practicilor yoga, Tantra yoga este una dintre cele mai vechi discipline. Mulți susțin că Tantra se află la originea tuturor disciplinelor yoga, dar în această privință părerile sunt împărțite. Este adevărat însă că originile acestor străvechi tradiții indiene se pierd în negura istoriei.

Cuvântul *yoga* provine din cuvântul rădăcină sanscrit *yug*, care înseamnă „uniune". Yoga se ocupă de uniunile din cadrul evoluției umane până la fuzionarea completă cu Entitatea Cosmică, sau Divinitatea. Această „uniune" este similară cu amestecarea apei cu zahărul – separate, fiecare are propriile caracteristici, gust, culoare și aspect, dar când sunt amestecate, diferențele dintre ele se pierd și obținem apă dulce – apa a fost îndulcită, iar zahărul este acum în stare lichidă. Yoga înseamnă unificarea supremă a microcosmosului cu macrocosmosul.

Tantra este metoda practică prin care lumina divină ajunge să se manifeste în fiecare inimă de om din această lume materială. Tantra nu separă viața materială de cea spirituală. O ființă umană lipsită de sclipirea sa divină nu reprezintă un om în adevăratul sens al cuvântului, iar în aceasta rezidă cel mai minunat secret dintre toate.

Exerciții de Tantra yoga pentru o uniune sexuală extraordinară

Tantra yoga vede împreunarea sexuală ca pe o uniune a trupului cu spiritul, a principiilor masculin și feminin, a sexualității și spiritualității. În Tantra, cel mai important organ sexual este mintea.

Pentru a ne bucura de o viață sexuală bogată, trebuie să acordăm atenție aspectelor psihologice, deoarece mintea joacă un rol preponderent în relațiile interumane, precum și aspectelor fizice, cum ar fi exercițiile de respirație, yoga, nutriția adecvată și o atitudine corespunzătoare.

Cu cât înțeleg mai mulți oameni acest lucru, cu atât se vor abține de la consumarea substanțelor excitante. Practicarea exercițiilor de yoga sau a oricăror exerciții de gimnastică daoistă reprezintă un activator puternic, gratuit și lipsit de efecte secundare, acceptat de sexologia modernă, care se bazează și se încrede în exercițiile străvechi dezvoltate de Tantra și de Daoism.

Exerciții practicate din antichitate

În cele ce urmează vom explica în detaliu câteva exerciții care vă vor ajuta foarte mult să ajungeți la satisfacția sexuală.

Respirația primară

Mai întâi, stați „în patru labe", cu mâinile și genunchii pe podea. Când inspirați, ridicați capul, arcuiți spatele în jos și bombați-vă stomacul. Când expirați, arcuiți-vă spatele în sus, coborâți capul și „sugeți burta". Puteți apropia pelvisul de podea. Respirația trebuie să fie lentă și naturală, nu forțată, în ritmul bombării și contractării abdomenului.

După aceea, în timp ce vă concentraţi, întindeţi-vă pe spate şi odihniţi-vă. Puteţi pune o mână în zona stomacului dumneavoastră, pentru a observa mai bine mişcările diafragmei.

Respiraţia genitală

Stând întins pe spate, îndoiţi genunchii şi sprijiniţi tălpile pe podea. Apoi, începeţi respiraţia genitală. Această respiraţie constă din respiraţii abdominale lente şi profunde, în care burta este împinsă înainte în timpul inspiraţiei şi retrasă în timpul expiraţiei.

Respiraţia stând pe vine

Staţi pe vine, cu călcâiele pe podea şi palmele sau vârfurile degetelor sprijinite pe podea. Braţele sunt între picioare. Concentraţi-vă pe mişcarea ritmică a respiraţiei abdominale.

În timpul inspiraţiei aduceţi burta în faţă şi retrageţi-o în timpul expiraţiei. La fiecare expiraţie depărtaţi picioarele, imaginându-vă că eliminaţi aerul prin organele genitale. Apoi apropiaţi picioarele încet, pentru a inspira din nou.

Respiraţia cu mişcări de pelvis

Stând întins pe burtă, cu braţele întinse în faţă, genunchii pe podea şi degetele de la picioare sprijinite bine pe podea, respiraţi adânc şi lent mişcând abdomenul, savurând senzaţia şi împingând pelvisul înainte.

Nu trebuie să faceţi în fiecare zi aceleaşi exerciţii.

Exerciţii clasice de Tantra yoga

Iată alte câteva exerciţii care vă vor ajuta foarte mult să ajungeţi la satisfacţia sexuală.

Floarea

Acest exerciţiu ajută la întărirea perineului, sau zonei pelviene, care începe de la anus şi se termină la organele genitale. Este excelent pentru tonifierea sfincterului anal, prevenind astfel apariţia hemoroizilor şi a altor neplăceri,

activând circulația și stimulând simultan sistemul uro-genital. La femei, întărește pereții vaginului, împiedicând astfel apariția anorgasmiei. La bărbați, scade posibilitatea ejaculării precoce și apariției impotenței.

Bărbatul trebuie să stea așezat pe podea, cu spatele drept și mâinile pe genunchi, cu palmele îndreptate în sus. Ar trebui să se concentreze mai întâi asupra regiunii anale, exercitând presiune asupra mușchilor gluteus. Ar trebui să înceapă cu inspirații care nu sunt prea profunde și să țină aerul în piept în timp ce contractă anusul cât mai mult posibil. Apoi, ar trebui să prelungească contracția anală spre față, până când simte o ușoară împingere în testicule, în interiorul scrotului. La expirație, ar trebui să întrerupă contractarea și să se relaxeze.

Femeia ar trebui să procedeze la fel, dar ar trebui să prelungească presiunea exercitată asupra anusului până când simte o împingere ușoară pe labiile vaginului.

Steaua

Acest exercițiu crește sensibilitatea clitorisului (steaua) la femei și potența erecției la bărbați.

Beți mai multe pahare de apă pe stomacul gol. Urinați după o oră, întrerupând și reluând curgerea urinei de cel puțin zece ori, până la golirea vezicii urinare.

Apoi stați așezat în poziția descrisă la secțiunea anterioară, dar de această dată concentrați-vă asupra canalului uretral (orificiul unde se termină uretra). După o inspirație obișnuită, contractați canalul uretral ca atunci când încercați să opriți curgerea urinei. Apoi relaxați-vă și expirați încet aerul.

În ambele exerciții, contracțiile ar trebui repetate cât mai des posibil, cu aceeași reținere a aerului. Aceasta va cauza creșterea presiunii sângelui în zonă, ceea ce va determina o excitație sexuală moderată.

16

Plăcerea unei relații bune

Cum se ajunge la o relație sexuală bună

Pentru daoiști, factorul care unește cu adevărat un cuplu este o relație sexuală desăvârșită. De aceea este atât de important să ajungeți la o legătură mentală și spirituală profundă, atât cu partenerul de cuplu, cât și cu propriul sine interior.

Pași către obținerea plăcerii

Începeți stimulând zonele erogene. Primele mângâieri ar trebui să fie pe brațe și picioare. Nu se recomandă să începeți cu zona genitală, deoarece procedând astfel determinați frecvent o inhibiție sexuală și pierdeți ocazia captării energiei provenite din locuri mai stimulative.

Partenerii de cuplu ar trebui să se maseze mai întâi reciproc pe palme, încheieturi, tălpi și glezne. Apoi vor trece la brațe și umeri, până ajung la piept. Vor continua masajul pe picioare în sus și pe coapse, până ajung la burtă.

Dacă toate acestea au fost făcute de bărbat, este important ca femeia să procedeze ulterior la fel, pentru că aceste „rute" reprezintă principalele meridiane energetice.

Masajele pot fi extrem de excitante, în special dacă sunt făcute cu un fel de ulei sau cremă hidratantă. Îndrăgostiţii ar trebui să se concentreze asupra unei lumini roz în timp ce se masează reciproc. Elementele care ne permit să ne surprindem pe noi înşine şi pe iubitul/iubita noastră fac diferenţa între un cuplu magic şi o relaţie sexuală obişnuită, banală.

Conform principiilor acupuncturii, zona care determină o circulaţie mai bună şi o lubrifiere mai intensă la femeie este situată cu 3 inci (aproximativ 7,5 cm.) deasupra gleznei. Acest punct stimulează deşteptarea zeiţei.

Impulsurile senzoriale sunt însoţite de crearea în minte a unei imagini a inimii şi de concentrarea totală asupra plăcerii fizice.

Încetul cu încetul şi fără nici un fel de constrângere, va fi simţit imboldul de a trece foarte gingaş la dezmierdarea organelor sexuale.

Pentru femeie, va fi foarte important ca anumite zone să fie stimulate continuu, cum ar fi clitorisul şi Punctul G.

Concentrarea disciplinată a bărbatului îi va permite acestuia să întârzie ejacularea şi să rămână în erecţie mai mult timp.

17

Inteligența erotică

Erotismul este inteligent

Când o persoană atinge trupul unei alte persoane, creierul primeşte impulsuri la peste o jumătate de milion de receptori, ce decodifică informaţia referitoare la obiectul mângâiat. În timpul relaţiilor sexuale, corpul nostru este stimulat pe toată suprafaţa. Cum putem valorifica aceste informaţii erotice aflate la îndemâna noastră?

Dezvoltarea inteligenţei erotice

În timpul contactului sexual, concentrarea ne ajută să recunoaştem diferitele texturi ale pielii, care sunt de o diversitate şi subtilitate infinite. Vor exista spaţii neexplorate – moi, aspre, flexibile, umede, calde, reci, ferme, delicate, subţiri şi groase. Este important să vă activaţi toate simţurile pentru a vă bucura în mod creativ de actul sexual.

Atingerea pe nevăzute

Pentru a-şi dezvolta simţul tactil, înainte de actul sexual partenerii pot face următorul exerciţiu.

Legaţi-vă la ochi cu o eşarfă, concentrându-vă toată atenţia asupra mângâierilor reciproce. Explorarea reciprocă cu ochii legaţi ne ascute auzul şi ne ajută să auzim şoaptele excitante.

Savurarea gustului

Un om are aproximativ 10.000 de papile gustative folosite pentru a face distincţia între diferitele arome. Cum funcţionează acestea? În interiorul gurii, papilele gustative sunt organizate astfel: gustul acru este înregistrat pe părţile laterale ale limbii, gustul amar pe partea din spate a limbii, gustul sărat pe suprafaţa limbii, iar gustul dulce în vârful limbii. Diverse locuri de pe corp au gusturi diferite, care sunt simţite de cel care sărută acele locuri. Recunoaşterea fiecărei senzaţii provoacă o satisfacţie şi un extaz mai mari în timpul actului sexual.

Schimbarea poziţiilor

Trecerea de la o poziţie la alta în timpul actului sexual este foarte stimulativă, dar dacă îndrăgostiţii nu fac acest lucru cu suficientă inteligenţă erotică, totul devine doar o formă de atletism sexual.

Miros şi atingere

Puneţi în apă petalele unei flori, cum ar fi iasomie sau trandafir, şi aşteptaţi până ce acestea se dizolvă pe degetele dumneavoastră, pentru a crea un parfum senzual insistent. Vă puteţi aduce partenerul într-o stare de extaz atingându-l/atingând-o pe acesta/aceasta în mod repetat cu mâinile parfumate.

Gust, auz, atingere şi vedere

În timp ce partenerii se opresc o clipă pentru a schimba poziţia în timpul actului sexual, pot consuma alimente excitante. Ei pot mânca aceste alimente, le pot observa şi gusta în timp ce ascultă sunetele produse în interiorul gurii. În plus, plasarea alimentelor pe corp induce o senzaţie ciudată

şi stimulativă. Alimentele pot fi variate: miere, frişcă, ciocolată, vin spumos – este important să ne permitem să fim jucăuşi.

Folosind inteligența erotică şi creativitatea în fiecare act sexual, puteţi profita de întreaga capacitate a creierului dumneavoastră şi puteţi deveni cu adevărat un geniu în arta amorului.

18

Calea sexuală și orgasmele multiple

Orgasme multiple: plăcere sporită

Este posibil să extindeți limitele plăcerii și să aveți mai multe orgasme la fiecare contact sexual. În cele ce urmează, dezvăluim secretele orgasmelor multiple la bărbat și la femeie.

Excitația sexuală poate fi indusă în mai multe moduri: în mod involuntar, ca urmare a fanteziilor sau imaginilor sexuale, sau prin stimulare directă, desfășurată prin contact fizic.

Primul semn care arată că o persoană este excitată este o concentrare rapidă a sângelui la suprafața corpului și acumularea lui în zonele erogene – penis, clitoris și vagin. Aceasta determină erecția penisului la bărbat și lubrifierea vaginală la femei.

Pentru a ajunge la plăcerea totală, partenerii trebuie să inițieze relația sexuală în mod conștient. Când bărbatul primește un impuls sexual, corpul său eliberează o substanță care determină relaxarea și, prin urmare, erecția

penisului său. Bărbatul trebuie să învețe să rămână în starea de relaxare pentru a evita ajungerea la ejaculare. Femeia are un orgasm de mai bună calitate atunci când bărbatul reușește să rămână în erecție timp mai îndelungat.

Calea dreaptă către orgasme multiple

Pentru a potența satisfacția, primul pas constă în concentrarea asupra întregului corp și relaxarea necesară generării unei atracții perfecte. Prin exercițiu, ambii îndrăgostiți vor putea simți că fiecare parte din corpul lor are o sensibilitate proprie, diferită de a celorlalte.

Când pielea este stimulată de mângâieri, masaje sau sărutări, corpul vibrează integral, ca un singur spațiu erogen – acesta este principiul care va îmbogăți experiența erotică. Este important să știți că adoptând tehnica adecvată și având cunoștințele necesare privind corpul lor, bărbații și femeile pot trăi experiența orgasmului multiplu.

Diferite forme ale plăcerii

Mecanismul orgasmului poate fi interpretat ca fiind o eliberare explozivă de energie sexuală. Această explozie determină o contracție musculară în întregul corp, urmată de o relaxare completă.

Orgasmul simplu

Orgasmul simplu constă într-o descărcare fiziologică sexuală care provoacă plăcere exact în acel moment. La ambele sexe, poate fi indus prin tehnici de masturbare, fără să fie necesar un partener. Acest orgasm durează între două și zece secunde.

Orgasme multiple

Această stare de plăcere este generată într-o relație în care partenerii își stimulează corespunzător reciproc trupurile. Experiența fiecărei contracții a corpului este multiplicată, cu pauze de două până la zece minute la bărbați. La femei, orgasmele pot avea o continuitate mai mare, având diferite intensități și regularități.

Reacția orgasmică în lanț

Aceasta este o secvență de orgasme continue care se transformă într-un singur orgasm lung, constând din șase până la douăsprezece orgasme nonstop. În acest caz, bărbatul ejaculează doar în timpul ultimei perioade de contracții orgasmice. La femeie, după ce începe, simțirea plăcerii nu va înceta. Când femeia controlează reacția orgasmică în lanț, stabilirea momentului în care se încheie sesiunea erotică este la latitudinea ei. Controlul orgasmic va depinde de aspecte psihologice și emoționale, presupunând că femeia a fost capabilă să atingă această etapă supremă de plăcere extremă.

Perioada de repaus

Aceasta este perioada de odihnă de după un orgasm – este timpul necesar corpului pentru a-și reveni în urma descărcării orgasmice și pentru a fi capabil să se excite din nou. În cazul femeilor, această fază poate dura între unul și zece minute, în funcție de stimularea adecvată desfășurată de partener. La bărbați, etapa de repaus este mai lungă, între paisprezece și douăzeci de minute, în funcție de motivația indusă de parteneră. Lungimea perioadei de repaus va depinde de asemenea de vârsta îndrăgostiților, de măsura în care au exersat acest lucru și de experiențele pe care le-au trăit împreună.

Plăcerea sexuală este nelimitată atunci când mintea este eliberată prin adevărata cunoaștere a întregului nostru potențial sexual.

19

Poziții pentru actul sexual descrise în Kama Sutra

Yoga sexuală

Poziţiile descrise în Kama Sutra excită imaginaţia şi potenţează plăcerea. Le vom explica în următoarele pagini.

Spre deosebire de cărţile de alcov chinezeşti, care pun accent pe metode, Kama Sutra este dedicată clasificării relaţiilor sexuale cu o uimitoare atenţie la detalii şi postúri, lăsând însă foarte mult loc pentru manifestarea spontaneităţii, care ţine de domeniul spiritualului.

Roaba

Partenerii se pregătesc pentru un act sexual desfăşurat la marginea patului. Femeia îşi sprijină antebraţele pe pat în timp ce bărbatul o „ridică" de picioare şi se postează în spatele ei, în picioare, pentru a o penetra ţinând-o de coapse.

Stimularea și plăcerea sunt concentrate pe organele genitale ale partenerului, dar bărbatul este cel care stabilește ritmul actului, trăgând corpul ei spre el.

Picioarele ei se pot apropia în spatele lui sau se pot depărta mult, după cum preferă partenerii, care pot schimba unghiul de deschidere. Diversitatea mișcărilor (circulară, în sus și în jos) permisă de această postură este uimitoare și extrem de excitantă. Senzațiile sunt intense.



Hamacul

Pentru a desfășura actul sexual în această poziție, este recomandat ca bărbatul să fie așezat pe o suprafață tare (nu pe un pat), cu picioarele îndoite, și să-și prindă cu mâinile partea posterioară a genunchilor. Femeia, cu picioarele desfăcute, se lasă penetrată așezându-se confortabil în spațiul rămas între picioarele și trunchiul lui, brațele bărbatului înconjurând picioarele ei.

Bărbatul apasă cu genunchii trupul partenerei sale, trăgând-o spre sine și permițând trupurilor lor să inițieze o mișcare ritmică în timp ce îi sărută sânii, care sunt apropiați de fața lui. Plăcerea stimulării sânilor este extraordinară pentru femeie și excitantă pentru bărbat. Femeia, cu gâtul înclinat pe spate, într-un gest de supunere, savurează incredibila plăcere pe care i-o oferă partenerul ei.



Mulajul

Cu picioarele strânse şi îndoite, femeia stă pe o parte, cu capul relaxat şi întors spre spate, pe când bărbatul o penetrează în vagin sau în anus. Aceasta este o poziţie excelentă pentru sexul anal. Femeia care îndrăzneşte să trăiască această experienţă a sexului anal va putea completa şi integra corpul ei într-un univers perfect, care merită iubit şi savurat fără pauza pentru verificarea calităţii sau cantităţii erotismului.

Mişcările trebuie să fie lente şi coordonate, iar penetrarea trebuie să fie profundă şi lentă. Cele două corpuri se mulează perfect în această poziţie, la fel ca două piese dintr-un puzzle. Faptul că picioarele femeii sunt apropiate, combinat cu apăsarea, poate exercita o presiune ideală asupra penisului şi în acelaşi timp poate provoca o frecare plăcută a clitorisului.

Acest ultim aspect face ca această poziţie să fie ideală pentru femeile care ajung cu greutate la orgasm. Ele trebuie doar să se relaxeze şi să se bucure pe deplin de senzaţii.



Trapezul

Bărbatul stă așezat, cu picioarele depărtate, iar partenera sa, aflată deasupra lui, desface picioarele pentru o penetrare lentă, simțindu-se împlinită și abandonându-se iubitului ei, împreună cu care formează un întreg.

Bărbatul ține femeia de încheieturile mâinilor, simțind o atracție copleșitoare pentru ea. După aceea, ea se lasă pe spate, relaxându-se încet până când ajunge să fie întinsă pe spate complet. Este important ca femeia să rămână relaxată și să se abandoneze în fața forței iubitului ei, care o trage spre el cu brațele și începe penetrările energice necesare desfășurării actului sexual.

Această poziție combină mai multe mișcări. Necesită agilitate și o atitudine de abandon relaxat din partea femeii, dar și putere și îndemânare din partea bărbatului. Ambii se echilibrează și se completează reciproc.

Această poziție este ideală pentru întreruperea rutinei și pentru trăirea unor emoții noi.



Oglinda plăcerii

Femeia stă întinsă pe spate şi-şi ridică picioarele în poziţie verticală în timp ce respiraţia ei trădează bucuria de a-şi arăta părţile umede şi doritoare partenerului ei. După aceea, îl lasă pe el să-i ţină picioarele, partenerul îngenunchind la capătul corpului ei şi sprijinindu-şi cealaltă mână pe podea. Bărbatul o penetrează, o supune şi o controlează variind direcţia penetrării şi deschiderea picioarelor.

Feţele celor doi nu se pot apropia, iar mâinile bărbatului pot face foarte puţine în această poziţie, ceea ce generează o teamă foarte excitantă. Cele două corpuri aleargă cursa împreună pentru a ajunge la orgasm, împărţind cele mai variate gesturi de plăcere, senzualitate, afecţiune şi erotism.



Libelula

Pentru un act sexual în această poziţie, partenerii trebuie să stea întinşi pe o parte, pe o suprafaţă elastică şi confortabilă, cum ar fi un pat sau o sofa. Femeia stă pe o parte, cu spatele la partenerul ei, iar el o încalecă prin spate. Astfel, corpurile se potrivesc într-o poziţie ideală pentru orice parteneri care formează un cuplu foarte afectuos şi care savurează faptul că pot să-şi demonstreze unul altuia tandreţea pe care o simt.

Cu puţină îndemânare combinată cu multă excitare, femeia îşi plasează piciorul îndoit, de deasupra, pe coccisul bărbatului, deschizând astfel uşa plăcerii. Bărbatul o penetrează folosind piciorul iubitei ca pârghie erotică, sprijinindu-se pe şoldul său.

Pe lângă sărutările arzătoare, cuvintele plăcute pe care bărbatul le poate şopti la urechea partenerei sale, pentru că aceasta se află aproape de gura lui, reprezintă stimularea perfectă pentru atingerea plăcerii supreme. Femeia, care îl ascultă doar, se lasă cucerită de ritmul sărutărilor lui, în timp ce-i arată iubitului ei toate efectele pe care le are potența lui asupra ei, prin intermediul expresiilor ei de plăcere intensă.

Penetrarea se realizează până la jumătate, ceea ce creşte plăcerea prin dorinţa lui de a o penetra adânc şi a provoca explozia celui mai excitant orgasm.



Şurubul

Nimic nu este mai recomandat pentru o femeie care ajunge cu dificultate la orgasm decât să adopte poziţii care asigură presiunea pe clitoris în timpul penetrării vaginului. În această poziţie, femeia are întotdeauna orgasm, iar experienţele plăcerii multiple devin senzaţii concrete şi de neuitat pentru femeie.

Aceasta este întinsă la marginea patului şi stă pe o parte, cu picioarele îndoite (fiecare femeie va şti pe ce parte stă mai confortabil). Această poziţie îi permite să aibă clitorisul prins între cei mai buni aliaţi pe care îi are pentru a ajunge la mult-preţuitul orgasm – labiile vulvei.

Femeia poate contracta şi relaxa toată acea regiune, pe când bărbatul, îngenuncheat în faţa ei, o penetrează domol. Pentru a transforma această poziţie într-o adevărată delicateţe, este bine ca bărbatul, în timp ce o penetrează, să-i dezmierde sânii şi ca femeia să geamă de plăcere, pentru a-l excita pe partenerul ei.



Amazonul

Această poziție pune femeia într-o postură total activă. Ea se așază deasupra bărbatului și stabilește ritmul actului sexual sprijinindu-și picioarele pe podea. Este o poziție ideală pentru femeile active, cu tendințe dominatoare și cărora le place să stabilească ritmul sexual al relației.

Pentru bărbat, aceasta este o experiență extraordinară deoarece în această poziție el poate asimila energia yin, care este mai pasivă, și în plus se poate relaxa în cursul actului sexual. La rândul său, poate atinge sânii femeii în timp ce aceasta se mișcă.

Unghiul vizual facilitat de această schimbare de poziție este unul dintre cele mai excitante pentru bărbat, deoarece poate vedea fiecare mișcare a partenerei sale. Iar femeia va simți o mare plăcere știind că ea controlează desfășurarea actului sexual și că bărbatul știe acest lucru.



Fotoliul

Sprijinit pe o pernă sau pe o saltea mare și confortabilă, bărbatul stă așezat, cu picioarele îndoite și ușor desfăcute. Femeia stă confortabil în spațiul format de corpul lui. În această poziție, sentimentele protectoare ale ambilor parteneri ies în prim plan.

Cu ajutorul mâinilor, bărbatul găsește poziția în care va penetra femeia și în care se vor simți ambii confortabil și-și așază partenera deasupra penisului său în erecție, controlând ritmul penetrărilor.

Picioarele ei sunt sprijinite pe umerii partenerului, care are capul prins între coapsele ei. Bărbatul îi poate atinge clitorisul în timp ce o prinde cu vigoare de talie.

Distanța dintre fețele celor doi și aspectul îndrăzneț al acestei poziții conferă posturii foarte multă senzualitate.



Femeia somnoroasă

Femeia stă întinsă pe o parte, iar bărbatul o încalecă pe la spate pentru a o penetra. Ea întinde un picior în spate și-i înfășoară cu el mijlocul. Această poziție este ideală pentru bărbații bine dotați, care au avut întotdeauna experiențe în pozițiile tradiționale, și pentru femeile extrem de flexibile, care vor să-și pună întregul corp la dispoziția partenerului lor.



În plus, împlinește mai multe dorințe ale minților conduse de o fantezie bogată. În primul rând, ea se află în fața lui și are în același timp acces la fața și la gâtul lui, iar el are acces la fața și la gâtul ei. În al doilea rând, el ajunge cu ușurință la clitorisul ei și-i poate atinge și pipăi sânii.

Surpriza

În această poziție, bărbatul trebuie să stea în picioare pentru a prinde femeia pe la spate, a o penetra și în același timp a o ține de șolduri în mod senzual, dominând-o într-o măsură oarecare. Ea își relaxează întregul corp și-și pune mâinile pe podea, într-o atitudine de abandon și de încredere în partenerul ei. Bărbatul „surprinde" femeia pe la spate, stabilind aproape în exclusivitate ritmul mișcărilor erotice.

Pentru ea, plăcerea este concentrată datorită unghiului de deschidere a vaginului, care, fiind îngust, provoacă o senzaţie plăcută extrem de intensă. Pentru el, cea mai puternică senzaţie se propagă în sus dinspre glandul care intră şi iese din vagin după dorinţă şi-i mângâie femeii clitorisul prin mişcările cele mai îndrăzneţe la ieşirea din vagin. În plus, câmpul vizual al bărbatului cuprinde anusul, fesele şi spatele femeii, zone care sunt extrem de erogene pentru mulţi oameni. Dominarea exercitată de bărbat asupra femeii, împreună cu relaxarea ei completă, pot stimula caracterul jucăuş al bărbatului care, în timp ce îşi seduce iubita, se poate juca cu anusul ei. Dacă ea nu e străină de această experienţă, poate sesiza senzaţia de plăcere a partenerului provocată de penetrarea anală.

Această poziţie este ideală pentru cei care agreează cele mai sălbatice şi mai primitive forme ale actului sexual.



Meduza

Partenerii trebuie să îngenuncheze pe o suprafaţă confortabilă, dar nu la fel de moale ca un pat. În această poziţie, bărbatul se abandonează dorinţelor femeii. Aceasta coboară spre penisul lui şi şi-l introduce în vaginul ei oricând doreşte. Înainte de penetrare, cei doi se pot săruta, îşi pot freca piepturile unul de altul, se pot mângâia reciproc pe spate, pot introduce penisul în vaginul ei şi îl pot freca de clitoris, provocând o senzaţie plăcută şi foarte deosebită, aproape unică. După ce este foarte dorită, penetrarea va provoca în final o plăcere infinită.

În cursul actului sexual, dacă el nu se poate abandona răbdător mişcărilor ei, va putea stabili ritmul prinzând-o de talie şi trăgându-i corpul spre al lui.

Deoarece partenerii stau faţă în faţă, au excitanta ocazie de a se observa reciproc, de a se bucura împreună, de a vorbi şi a se săruta pe gură până ajung la mult-doritul orgasm.



Fuziunea

În această poziţie, bărbatul este aşezat şi îşi înclină uşor trupul pe spate, sprijinindu-se cu palmele de pat, de o parte şi de alta a corpului său. Picioarele pot fi întinse sau îndoite, în funcţie de poziţia considerată confortabilă de parteneră. Capetele ambilor parteneri ar trebui să fie relaxate. Femeia are cu această ocazie rolul activ, înconjurându-şi iubitul cu picioarele şi sprijinindu-se pe palmele puse în spatele corpului ei.

Pentru un succes total în această poziţie, stimularea trebuie să fie intensă, deoarece în timpul penetrării, această poziţie împiedică atingerile cu mâinile sau cu gura.

Femeia stabileşte ritmul şi atingerea genitală printr-o mişcare foarte conturată. Este esenţial ca clitorisul să beneficieze din plin de impactul cu corpul iubitului, pentru a menţine starea de excitare până când femeia se decide să dea frâu liber exploziei de plăcere, în condiţiile în care iubitul ei ţine ritmul, având o erecţie bună.

Imaginea pe care şi-o oferă cei doi reciproc este o componentă fundamentală a acestei posturi, precum şi comunicările senzuale şi provocatoare, deoarece cuvintele erotice au o încărcătură sexuală puternică pentru actul sexual. Ambele resurse (priviri şi cuvinte) pot reprezenta arme incredibile, folosite pentru savurarea acestei poziţii şi ajungerea la „fuziunea" completă.



Posesiunea

După cum indică numele ei, această poziţie este captivantă şi are o anumită forţă de sugestie erotică, în special pentru femei. Bărbatul îşi poate folosi întregul magnetism sexual şi se poate bucura de propria sa energie în această postură.



Femeia este întinsă pe spate, cu picioarele desfăcute, aşteptând ca partenerul ei să o penetreze, în timp ce el este aşezat şi o ţine de umeri pentru a regulariza mişcarea. Picioarele lor se împletesc într-un mod senzual şi plăcut.

Organul masculin penetrează femeia şi se retrage, orientându-şi mişcarea în jos, deoarece corpul femeii este situat puţin mai sus decât cel al bărbatului. El poate explora punctul G al femeii şi întreaga zonă genitală, pentru a-i oferi iubitei lui toată plăcerea dorită.

Faţă în faţă

Aceasta este cea mai clasică şi universală poziţie cunoscută în arta amorului. Oferă multă siguranţă cuplurilor în care femeia are nevoie de protecţia corporală, sexuală şi emoţională a bărbatului.

Postura faţă în faţă permite adoptarea unui număr mare de variante. Mobilitatea mâinilor, apropierea feţelor şi confortul trupurilor sunt câteva dintre avantajele care au consacrat-o.



Îndrăgostiții nu ar trebui să se teamă să adopte noi tipuri de contact în timpul actului sexual desfășurat în această poziție. Ea poate atinge mușchiul gluteus al partenerului și zonele anale. El îi poate mângâia clitorisul sau o poate lăsa pe ea să facă singură acest lucru. Picioarele ambilor parteneri pot fi mai apropiate pentru a induce o anumită dificultate la penetrare.

Aceasta este o poziție pe care mulți îndrăgostiți o identifică cu iubirea și cu romantismul pe care le-au simțit la începutul vieții lor de cuplu. Merită să o experimentați în diverse stadii ale vieții sexuale și să profitați la maximum de toate avantajele sale.

Variantă a poziției față în față

Aceasta este aceeași poziție clasică, dar diferența, poate mai excitantă, este aceea că femeia își asumă rolul activ și dominant. Această variantă a poziției „față în față" este o postură care le avantajează pe femeile care nu ajung să



aibă orgasm cu uşurinţă deoarece au nevoie de o stimulare activă şi foarte directă a clitorisului şi labiilor.

În această poziţie de desfăşurare a actului sexual, femeia îşi poate freca clitorisul de corpul iubitului ei şi, datorită posturii ei dominante, îşi poate mişca mult mai liber şi uşor corpul. În plus, bărbatul poate atinge bucuros fesele partenerei lui şi o poate pipăi în voie cu degetele, în căutarea satisfacţiei complete a ambilor parteneri.

Îmblânzirea calului

Stând confortabil, bărbatul îşi primeşte perechea care se mulează pe corpul lui, aşezându-se pe penisul acestuia în erecţie.

În această poziţie, femeia îşi poate seduce iubitul în mai multe feluri. Două dintre acestea sunt atingerea şi mângâierea cu deosebită pricepere a zonei lui genitale. Când penisul ajunge în stare de erecţie maximă, femeia îl



introduce singură în vagin, ajutând bărbatul să o penetreze. Apoi, cu mâinile, ea cooperează în mod senzual la efectuarea mişcărilor sexuale.

Dacă ambii parteneri de cuplu doresc acest lucru, bărbatul îşi poate impune voinţa, apăsând încet femeia în jos, în timp ce o penetrează şi o priveşte în ochi.

Pasiunea îmbrăţişării, mişcările jucăuşe ale limbii, sărutările şi masajele sau mângâierile uşoare reciproce pe spate provoacă fiori în fiecare dintre cei doi şi sunt elemente care întregesc şi fac din această poziţie una extrem de senzuală.

Bărbatul subjugat

În ciuda numelui ei, aceasta este una din poziţiile Kama Sutra extrem de apreciate de bărbaţi. Supunerea bărbatului poate fi un stimulent sexual absolut pentru un cuplu, în special în cazul partenerilor a căror relaţie durează de mult timp.



Bărbatul este întins pe spate, abandonându-şi corpul voinţei partenerei lui. Actul sexual poate începe cu mângâieri şi sărutări din partea femeii pe corpul bărbatului. El va rămâne întotdeauna în aceeaşi poziţie, însă ea se poate întoarce cu spatele spre el. Femeia controlează mişcările ajutându-se cu braţele. Această poziţie face posibilă penetrarea adâncă.

Contactul privirilor când ea îşi întoarce faţa peste umăr este extrem de incitant pentru cuplu. În plus, bărbatul ajunge foarte uşor la fesele şi zona anală a iubitei. Femeia este cea care controlează ritmul actului sexual şi al mişcărilor. În timp ce ea se mişcă, partenerii se pot bucura de stimularea anală şi genitală reciprocă în această poziţie, o schimbare binevenită în desfăşurarea actului sexual.

Deliciul

Această poziţie ar trebui adoptată într-un loc confortabil şi foarte intim, care să permită joaca în libertate. Femeia trebuie să se aşeze aproape de marginea unui pat sau a unui scaun. Bărbatul îngenunchează pentru a-şi



putea penetra partenera, deoarece zona lui genitală se află astfel la aceeaşi înălţime cu vaginul ei.

Femeia, simţindu-se foarte relaxată, îşi arcuieşte corpul pe spate şi-şi deschide picioarele pentru a-şi primi iubitul. Apoi, îşi înfăşoară picioarele în jurul corpului bărbatului. În această poziţie, ea poate stabili ritmul sexual, dar dacă amândoi au o mişcare armonioasă, lejeră şi neîngrădită, plăcerea ambilor parteneri va fi explozivă.

Cea adâncă

Avantajul acestei poziţii este că face posibilă penetrarea totală, de unde provine şi numele ei. Femeia, având picioarele ridicate şi depărtate, aşteaptă ca iubitul să o penetreze. Apoi, îşi ridică picioarele cât poate de sus până când ajung deasupra umerilor lui. Bărbatul îşi sprijină mâinile pe podea, pentru a regla ritmul actului sexual.

Multe femei pot considera această poziţie complicată, inconfortabilă sau dureroasă, dar ar trebui să o experimenteze. Excitaţia resimţită de bărbat în această poziţie este emoţionantă, iar plăcerea care poate fi împărtăşită de cei doi este extraordinară.

Poziţia permite penetrarea totală şi un contact genital deosebit de plăcut când testiculele se aşază pe muşchiul gluteus al partenerei, iar clitorisul este apăsat în urma deschiderii picioarelor ei.



Dificultatea întâmpinată la încercarea de a se săruta și distanța dintre fețele celor doi pot fi elemente inedite pentru parteneri atunci când aceștia își apropie gurile și apropierea este limitată de corpurile lor. Ambii se pot juca cu ironia posturii în care flexibilitatea corpurilor este limitată și cu dragostea pe care o simt în dorința de a se apropia, deși se împiedică reciproc.

Paleta morii de vânt

În această poziție, femeia stă întinsă pe spate cu picioarele depărtate, așteptând să fie penetrată de iubitul ei. Acesta o penetrează așezându-se cu fața spre picioarele ei. Diferența ca senzații resimțite este remarcabilă: clitorisul și labiile sunt în contact total cu pelvisul și zona genitală a bărbatului. Penetrarea cea mai intensă este obținută prin mișcări circulare largi.

Faptul că îndrăgostiții nu-și pot vedea fețele conferă un aer misterios acestei poziții. Noutatea mângâierilor surprinde și îmbogățește relația. Femeia poate mângâia fesele bărbatului sau își poate înfige ușor unghiile în partea din spate a genunchilor lui. Bărbatul poate încerca să sugă picioarele iubitei și să-i muște ușor degetele de la picioare. De asemenea, ambii își pot întinde mâinile până în apropierea organelor genitale contopite pasional.



Poziția acrobatică

Această poziție este recomandată cuplurilor care au antrenament în arta amorului, au corpuri flexibile și doresc să trăiască experiențe intense, pline de mișcări uimitoare.

Bărbatul stă întins pe spate, relaxat, dar excitat, cu penisul în erecție totală. Femeia se culcă deasupra lui, cu spatele la el, și-i permite să o penetreze, îndoind genunchii și înclinându-și corpul pe spate, astfel încât partenerul să poată executa penetrări adânci ale vaginului ei.

Pentru a permite mișcările necesare actului, femeia trebuie să-și ridice talia și să se relaxeze pe partenerul ei. Astfel, bărbatul are mai ușor acces la clitorisul și zona ei genitală.

Ea trebuie să-și relaxeze restul corpului. Scăderea tonusului muscular al fiecărei zone a corpului este cea care face ca această poziție să fie atât de deosebită, deoarece femeia poate ajunge să aibă un orgasm exploziv care o va lăsa epuizată.



Arcul

Această poziţie este o variantă a poziţiei faţă în faţă, dar duce senzaţiile la extrem. Femeia stă pe spate, cu picioarele depărtate şi îndoite, sprijinindu-şi braţele în spatele umerilor. Când partenerul ei este pregătit să o penetreze, ea îşi ridică şoldurile şi se aşază pe picioarele îndoite ale bărbatului.

Plăcerea pe care o primeşte ea este dată de penetrările adânci şi, în special, de faptul că-şi simte în totalitate zonele vaginală şi abdominală acoperite şi protejate de căldura pielii partenerului.



Dacă poziţia este bine adoptată, îndrăgostiţii resimt plăceri formidabile în timpul orgasmului, în special dacă ajung simultan la orgasm, păstrând un ritm sexual adecvat.

Extaz sălbatic

Numele acestei poziţii se datorează faptului că postura îi permite bărbatului să îşi arate întregul său potenţial instinctiv şi să aibă o mulţime de fantezii primitive, în timp ce partenera se abandonează aproape total în actul sexual.

Pentru această poziţie femeia îngenunchează, cu braţele şi picioarele îndoite pe podea. Bărbatul stă în spatele ei, în aceeaşi poziţie, dar acoperind corpul iubitei.



Pentru un grad mai mare de confort, femeia își poate sprijini corpul punând antebrațele pe podea, îndoindu-se din talie și depărtând picioarele, pentru a-și expune vulva. Pentru ambii îndrăgostiți este foarte bine să pună o pernă mare sau o pătură sub genunchi, pentru a-i proteja.

Bărbatul prinde femeia de talie și o penetrează adânc în vagin sau anus, în funcție de necesitățile sau dorințele cuplului. Penetrarea poate fi însoțită de atingerea sânilor partenerei sau, dacă bărbatul dorește să resimtă un anumit tip de satisfacție, poate realiza mai lent penetrarea, sprijinind un braț pe podea pentru a susține corpurile unite în aer.

Controlul aproape complet exercitat de bărbat adaugă o notă extrem de excitantă acestei poziții.

Catapulta

Această poziție este o sursă valoroasă de plăceri, deoarece pune corpul bărbatului în contact cu zone ale corpului femeii care, de obicei, rămân neatinse în pozițiile tradiționale.

Bărbatul îngenunchează și își primește partenera în timp ce ea-și sprijină mușchiul gluteus pe picioarele lui. Femeia își poate întinde picioarele peste pieptul bărbatului sau își poate îndoi genunchii pentru a pune tălpile pe



pieptul iubitului. Acest lucru este foarte excitant pentru bărbat atunci când femeia ştie să se joace cu tălpile pe pieptul lui.

Bărbatul are cu uşurinţă acces la clitorisul iubitei, motiv pentru care poate stimula zona ei genitală cu mâinile. La rândul ei, femeia poate efectua o mişcare senzuală, răsucindu-şi şi ridicându-şi şoldurile. Ritmul este stabilit de ambii parteneri, în funcţie de dorinţa, pasiunea și flexibilitatea fiecăruia.

Îmbrăţişarea totală

Această poziţie promovează sexul pasional şi plin de creativitate, în care contactul corporal este complet. Pentru a putea face amor în această poziţie, ambii parteneri trebuie să resimtă puternic o senzaţie de abandon complet.

Partenerii sunt dezbrăcaţi, în picioare, faţă în faţă, pregătiţi pentru actul sexual. Ea se agaţă de umerii lui pentru a-i îmbrăţişa corpul cu braţele și



ridică picioarele, înconjurând talia partenerului. Bărbatul o prinde de fese şi o trage spre sine, pentru a o penetra.

Mişcările făcute în cursul actului sexual pot fi: în sus și în jos sau înainte şi înapoi, în funcţie de intensitate, dăruire, timpul disponibil, potenţă şi nevoia de a experimenta un ritm erotic viguros.

Variantă a bărbatului subjugat

În această variantă a poziției „bărbatul subjugat", femeia își arcuiește corpul pe spate, sprijinindu-și palmele pe umerii partenerului și întinzând picioarele înainte. În acest fel, bărbatul poate stimula cu ușurință sânii parteneri, iar femeia își poate așeza fesele pe partener, pentru a efectua mișcări circulare largi.

În această poziție, penetrarea nu este completă, dar postura permite un joc extrem de incitant înainte de un act sexual mai intens. Dacă își continuă mișcările senzuale, femeia va putea avea adesea un orgasm mult mai exploziv.



Variantă a fuziunii

Aici, ritmul actului sexual este stabilit de femeie, prin mişcarea pe care o poate regla şi efectua cel mai bine în această poziţie: pendulare sus-jos.

Dacă bărbatul îşi relaxează şi îşi sprijină tot corpul în timp ce femeia se ridică uşor, fuziunea provoacă o penetrare mai adâncă.

Mâinile ei pot atinge pieptul iubitului în timpul actului sexual. Bărbatul poate stimula clitorisul, iar femeia poate intensifica plăcerea ambilor parteneri, realizând stimulări tactile extraordinare ale zonelor erogene ale bărbatului.



Linguriţa

Aceasta este o poziţie excelentă pentru sex anal. Având picioarele apropiate şi îndoite spre piept, femeia poate exercita singură apăsarea necesară penetrării şi poate simţi mult mai intens senzaţiile provocate de mişcările penisului, în timp ce stă pe o parte şi îşi lasă capul pe spate.

Penetrarea poate fi anală sau vaginală, în funcţie de preferinţele cuplului. Dacă mişcările sunt delicate şi coordonate, iar penetrarea adâncă şi lentă, corpurile se contopesc ca şi cum ar fi piesele unui joc de puzzle.

Această poziţie intensifică frecarea corpului bărbatului de clitoris, ceea ce provoacă o senzaţie plăcută pentru ea şi extrem de excitantă pentru el.



3

Intensificarea dragostei

20

Descoperirea atracției erotice

Cum să declanșezi atracția sexuală?

Există mai multe motive pentru care într-un cuplu, o dată cu trecerea anilor, pasiunea nu mai e aceeași ca la începutul relației. Printre acestea se numără stresul, problemele financiare, modificările de program la nașterea unui copil, rutina și lipsa comunicării.

Însă, se întâmplă de asemenea ca între doi îndrăgostiți să dispară atracția sexuală, după o anumită perioadă, fără nici o cauză clară. De ce dispare această atracție sexuală extrem de intensă la începutul relației? Cum poate fi păstrat viu erotismul intens sau cum poate fi el stimulat o dată cu trecerea timpului?

Sexualitatea este o artă, iar punctul culminant al plăcerii nu este orgasmul, ci mai degrabă o stare de extaz pe o perioadă nelimitată. Nu trebuie să fii un atlet sexual ca să obții acest lucru.

Elemente care alimentează focul pasiunii

Păstrarea unei flăcări vii a pasiunii nu este un lucru ușor, dar poate fi învățat încă din momentul în care începi să iubești o persoană, prin contact și cunoaștere reciproce.

Complicitatea

Fiți atent la privirile și gândurile partenerului. Găsiți momentul potrivit, oriunde și oricând, de a transmite ceva persoanei iubite doar „făcând cu ochiul". Utilizați coduri secrete care au înțeles doar pentru voi doi. Tentați-vă partenerul să facă dragoste într-un loc „interzis" sau unul care vă va excita mult pe amândoi.

Celebrarea diferitelor evenimente în intimitate

Aduceți-vă aminte de momentele în care ați resimțit pasiunea și onorați-le cu un toast. Folosiți flori, parfumuri speciale și lumânări pentru a crea o atmosferă romantică și a crește la maxim starea de excitare.

Urmăriți modul în care faceți dragoste

Faceți dragoste mecanic, ca și când nu ar fi decât o altă rutină, sau vă abandonați fără rezerve? Fiți atent la reacțiile, privirile și gesturile ființei iubite și mângâiați-i întregul corp descărcând mult erotism la fiecare mișcare.

Faceți lucrurile care vă excită partenerul

Încercați să aflați dacă faceți tot ce-i place cu adevărat partenerului. Dacă nu, încercați să faceți tot ce-i place. Calea spre excitație ar putea fi deschisă prin simple scenarii erotice șoptite la urechea lui/ei sau printr-un anumit mod special de a vă îmbrăca.

Stimulați-vă și provocați-vă sexual iubitul

Provocați-vă sexual iubitul/iubita și apoi retrageți-vă și ocupați-vă de altceva până când partenerul vă va căuta, arzând de dorință. Joaca este un element care provoacă multă pasiune în partener.

Nu uitați să comunicați

Când sunteți cu partenerul, exprimați-vă dragostea pentru el și dezvăluiți-i flacăra ce vă mistuie inima. Această afirmare constantă este un pas indispensabil în păstrarea pasiunii dragostei.

21

Călătorind pe hărţile dragostei

Hărţile plăcerii

Când ne aducem aminte de experienţele noastre sexuale, nu revedem întotdeauna imagini excitante. Aceste imagini pot genera emoţii diferite, uneori chiar frustrare sau impotenţă. Toate aceste amintiri negative ne provoacă o puternică frică de a repeta o anumită experienţă sexuală nesatisfăcătoare.

Studiile recente au descoperit harta cerebrală care organizează cunoştinţele dobândite. Prin intermediul acestor planuri mentale suntem capabili să înlocuim în mod conştient datele nedorite cu informaţii mult mai plăcute. Putem într-adevăr să ne dezvoltăm inteligenţa erotică pentru a putea resimţi din nou plăcerea, fără a asocia noile experienţe sexuale cu amintiri neplăcute.

Cum se cartografiază hărţile erotice?

Funcţionarea acestor organizatori cerebrali ne permite, de asemenea, să cartografiem „hărţile noastre sexuale" – drumuri noi către plăcere – conectate direct la detectorii senzuali pe care îi utilizăm în actul sexual. Scopul este să

modificăm informaţia negativă şi să trasăm noi hărţi ale dragostei. Există multe căi de a face acest lucru, dar cea mai simplă implică utilizarea imaginării, logicii şi memoriei emoţionale.

Noi rute ale plăcerii

Bărbatul şi femeia au zone erogene diferite. Pentru a le găsi şi pentru a le ordona în funcţie de senzaţiile pe care le trezesc, vă sugerăm să efectuaţi următorul exerciţiu:

Faceţi o fotografie a corpului dumneavoastră. Faceţi o copie a acestei fotografii (măriţi-o dacă este prea mică) şi lipiţi-o pe o foaie albă de hârtie.

Marcaţi fiecare loc de pe corp care provoacă senzaţii pozitive, respectiv negative. Folosiţi în acest scop diferite culori, în funcţie de criteriile dumneavoastră personale.

După ce marcaţi aceste zone, scrieţi pe hârtie senzaţiile pe care le provoacă. Părţile corpului pot fi marcate cu săgeţi, ca într-o hartă rutieră, însoţite de descrierea senzaţiei din respectiva zonă. Zonele cele mai sensibile ale femeii sunt sânii; mai exact sfârcurile, care sunt primele ce reacţionează la stimulii sexuali. Alte zone erogene majore ale femeii sunt muntele lui Venus, intrarea în vagin, regiunea anală şi clitorisul (organul plăcerii, prin excelenţă). La bărbat, zonele erogene sunt localizate în pelvis, dar şi în alte locuri cum ar fi gura şi gâtul. Este foarte important să prelucraţi aceste hărţi de o manieră conştientă şi să observaţi schimbările apărute în actul sexual.

Pe viitor, veţi putea revizui hărţile erotice pentru a adăuga noi asocieri de senzaţii la zone ale corpului.

Vizualizarea şi asocierea zonelor erogene cu senzaţii concrete (şi transpunerea lor în cuvinte) provoacă o schimbare conştientă în memorie.

22

Tehnici pentru a deveni tandru

Hrana dragostei: îmbrăţişări şi sărutări

Există diferite tipuri de sărutări, la fel de multe ca relaţiile în care sunt date şi la fel de multe ca oamenii care le oferă: sărutul cu privirea, sărutul la distanţă, sărutul de deşteptare, sărutul magic, sărutul spontan, sărutul virtual, sărutul pasional, sărutul angajator, sărutul fals, sărutul arzător ... şi aşa mai departe.

Îmbrăţişările cele mai frecvent întâlnite sunt îmbrăţişarea de „la revedere", îmbrăţişarea de sosire, îmbrăţişarea de reîntâlnire, îmbrăţişarea afectuoasă, îmbrăţişarea nesfârşită şi îmbrăţişarea prietenească. Ce fel de îmbrăţişări şi sărutări aţi dori să primiţi şi să daţi? Cine este persoana pe care aţi dori să o îmbrăţişaţi şi să o sărutaţi în acest moment? Credeţi că aţi împiedicat vreodată o despărţire cu ajutorul unei îmbrăţişări sau al unui sărut?

Scopul îmbrăţişărilor şi sărutărilor este să arate afecţiune puternică, pasiune, camaraderie, prietenie, dorinţă sexuală, protecţie, milă, consolare, înţelepciune, putere sau dragoste.

Ce simţim când ne sărutăm sau ne îmbrăţişăm? Excitaţie, apreciere, încredere în sine, siguranţă, aprobare, mulţumire, forţă, devoţiune, spiritualitate, protecţie, entuziasm şi fericire. Sărutul este corelat psihologic cu cel mai primitiv contact al fiinţelor umane şi ne aduce aminte subconştient de toate nevoile noastre orale, cum ar fi nevoia de hrană, bucuria hrănirii, aromele, lucrurile dorite şi cele nedorite – toate acestea fiind legate de supravieţuire.

Practicaţi arta sărutului în fiecare zi. Faceţi-vă o listă cu toate persoanele pe care aţi dori să le îmbrăţişaţi sau să le sărutaţi şi cu motivele pentru care doriţi să le sărutaţi. Apoi, pentru fiecare caz în parte, încercaţi să înţelegeţi de ce nu faceţi acest lucru zilnic.

Dacă una dintre primele persoane de pe această listă este partenerul dumneavoastră, treziţi-l din somn cu un sărut. Dacă partenerul nu locuieşte cu dumneavoastră, daţi-i un telefon şi trimiteţi-i un sărut, transmiteţi-i mesaje cu sărutări în fiecare zi, vorbiţi despre asta cel puţin un minut în fiecare zi sau trimiteţi mesaje e-mail care să conţină cuvintele *sărut* şi *îmbrăţişare*.

Încercaţi să faceţi în fiecare zi aceste lucruri cu toate persoanele de pe listă. Alegeţi sărutul sau îmbrăţişarea potrivită, în funcţie de relaţie şi de gradul de apropiere.

Ritual de dragoste

Când vă simţiţi deprimat, când aveţi probleme cu partenerul de cuplu, când nu mai aveţi încredere în dumneavoastră şi nu vă mai simţiţi iubit(ă) sau dorit(ă), aduceţi-vă aminte că toate acestea nu sunt decât o reflectare a gândurilor şi sentimentelor de dragoste de sine. Apoi, efectuaţi următorul exerciţiu.

Alegeţi un loc liniştit şi relaxaţi-vă. Puteţi umple camera cu un parfum sau o aromă plăcută. Ascultaţi o muzică liniştitoare şi încercaţi să vă îmbrăcaţi cât mai confortabil posibil.

Întindeţi-vă în locul în care vă simţiţi cel mai bine. Evocaţi mintal o imagine cu fiecare celulă a pielii dumneavoastră şi imaginaţi-vă că ele se

transformă în mici sărutări cu culori şi caracteristici diferite. De exemplu, sărutări roşii, sărutări dulci, sărutări sănătoase, sărutări iubitoare, sărutări arzătoare şi sărutări senzuale. Imaginaţi-vă că vă îmbrăţişaţi propriul corp şi că vă mângâiaţi, sau pur şi simplu înconjuraţi-vă corpul cu braţele. Când în sfârşit simţiţi că vă iubiţi, imaginaţi-vă că persoana pe care o doriţi se află în faţa dumneavoastră. Sărutaţi şi îmbrăţişaţi respectiva persoană în imaginaţie.

Veţi vedea cum energia dragostei poate face miracole în relaţia dumneavoastră. De acum nu mai aveţi decât de aşteptat, deoarece îmbrăţişările şi sărutările vor veni la dumneavoastră.

23

Legea atracției sentimentale și punerea ei în practică

Eliminarea blocajelor sexuale

Există un moment în viaţa fiecărei fiinţe umane când aceasta s-a întrebat: voi putea fi oare pe placul acestei persoane care mi-a stârnit imaginaţia? Voi simţi vreodată plăcerea pe care o doresc atât de mult?

Pentru a răspunde afirmativ acestor întrebări trebuie să simţim că prin experienţele noastre sexuale ne-am dezvoltat o încredere în sine suficient de mare pentru a ne controla corpurile şi sentimentele în deplină libertate.

În ziua de azi însă, trăim într-o lume plină de dinamism, ceea ce ne provoacă dubii asupra capacităţii noastre de a iubi. Din acest motiv, este important să ştim că există tehnici de autosugestie erotică, bazate pe autohipnoză, care eliberează mintea şi corpul de factorii de stres care împiedică o persoană să interacţioneze natural cu propria sexualitate.

Aceste tehnici sunt foarte simple şi pot fi exersate în aproximativ cincisprezece minute în orice moment al zilei.

Cum se practică autosugestia erotică?

Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să vă evocaţi blocajele sexuale şi să le scrieţi pe hârtie pentru a nu le uita. Nu este întotdeauna uşor să identificaţi aceste conflicte în mod conştient. Pentru a le putea recunoaşte cu succes, trebuie să vă relaxaţi corpul şi să vă amintiţi problema cu ajutorul tuturor simţurilor şi având o minte clară.

Există diferite metode de autosugestie pentru atingerea stării de relaxare completă. Cea mai rapidă şi mai indicată este concentrarea privirii într-un punct până când pleoapele se relaxează şi cad sub propria greutate. În acel moment întregul dumneavoastră corp va fi dedicat investigării oricărei probleme pe care încercaţi să o analizaţi şi să o rezolvaţi.

După ce ajungeţi în această stare, este important să repetaţi mental următoarea frază: „De fiecare dată când închid ochii, mă voi relaxa şi voi intra într-o stare şi mai plăcută în care voi fi conştient de întreaga mea fiinţă.“ În acest fel, cu cât practicaţi mai mult autosugestia, cu atât mai uşor veţi ajunge într-o stare de imaginare şi autocunoaştere din ce în ce mai profundă.

Nu veţi uita nici un amănunt dacă încercaţi să vă aduceţi aminte ce aţi simţit cu fiecare dintre simţuri: gust, miros, vedere, atingere şi auz. Pentru a vă aduce aminte ce gust aţi simţit când a apărut blocajul, ar trebui să vă întrebaţi, de exemplu: „Gustul a fost plăcut, amar, dulce sau sărat?“ Apoi, ar trebui să efectuaţi acelaşi lucru şi cu mirosurile: „Ce arome am perceput? A fost un miros neplăcut, rânced, stătut, ca de plastic sau ca un parfum?“

În măsura în care vă veţi aduce aminte fiecare senzaţie sesizată de fiecare dintre simţuri, veţi putea să le disociaţi de experienţa neplăcută şi eventual chiar să eliminaţi complet blocajul.

24

Folosiți cunoștințele Dao pentru a deveni un partener irezistibil

Principiul magnetismului sexual

Corpul tău mă înfășoară,
Cuvintele tale mă fascinează
Ca un descântec de dragoste.
Sunt atât de vulnerabilă
La înfățișarea ta încât
Cu cât mă îndepărtez de tine,
Cu atât este mai puternic magnetismul
Prezenței tale în mine.

Cine nu a fost subjugat, cel puțin o dată în viață, de fascinația provocată de oameni care posedă un farmec imposibil de definit?

Orice obiect își are propriul câmp magnetic. Ființele umane posedă o încărcătură magnetică extrem de activă, iar dintre câmpurile de acțiune ce pot fi influențate de energia magnetică, cel erotic iese în evidență.

Toate ființele umane au puterea de a emite fluxuri de energie vitală care generează viața, dacă recunosc că aceste unde pot într-adevăr să influențeze persoanele pe care le doresc sexual, chiar dacă acestea se află la distanță. În stări de transă sau prin sugestie, câmpul magnetic al unei persoane acționează direct asupra unei alte persoane. Pentru a utiliza, însă, acest puternic curent magnetic și pentru a putea transmite această atracție altor persoane, trebuie să vă dezvoltați propriile puteri de sugestie.

Magnetismul sexual

O persoană poate avea trei tipuri de magnetism sexual natural:

1. O acțiune fiziologică, cunoscută sub denumirea de „magnetism animal".
2. O acțiune de o natură mai subtilă, care acționează la distanță, prin gând și voință.
3. O acțiune produsă de factori externi: rezonanța vocii, o înfățișare deosebită, un comportament sugestiv, un anumit aspect și alte gesturi aparte.

Sugestie și autosugestie

Sugestia este un proces fiziologic care, dacă învățați cum să îl controlați, poate face ca alte persoane să vă urmeze ordinele, deoarece fiecare idee înțeleasă și asimilată de creier tinde să devină o acțiune.

Putem utiliza sugestia în conversațiile sau contactele noastre cu alți oameni? Da, dar pentru acest lucru, este indispensabil să avem o încredere oarbă în noi înșine. O persoană este ceea ce gândește. Din acest motiv, trebuie să ne gândim intens la ideea (și încărcătura sexuală) pe care dorim să o transmitem altei persoane.

Sugestia ar mai putea fi definită ca o autoafirmare destinată cimentării unei idei referitoare la sine sau la alte persoane. Cu ajutorul autoconvingerii, putem da naștere unor gânduri încărcate cu putere, măreție și forță. Dacă exersăm aceste puteri, încetul cu încetul ideile de forță și senzualitate pe care dorim să le transmitem celorlalți se vor fixa în sinele nostru, stimulând subconștientul.

Un exercițiu simplu de sugestie

În fiecare zi, când vă treziți sau când mergeți la culcare, trebuie să repetați următoarea afirmație: „Am încredere în mine și degajez un magnetism extraordinar în contactele sociale cu ceilalți."

Iată o altă afirmație pe care o puteți repeta: „Mă eliberez de toate conflictele mele interioare și atrag sexual pe oricine doresc."

Este important să repetați aceste afirmații o anumită perioadă de timp, cu siguranța absolută că magnetismul pe care îl exercitați va fi irezistibil de seducător pentru orice muritor.

25

Tehnici pentru un prim contact sexual perfect și eficient

Secretele unui prim contact sexual intens

Înainte de prima întâlnire erotică, toată lumea resimte o anumită teamă. Există oameni care comunică unul cu altul datorită unei anumite afinități şi se simt atraşi reciproc din punct de vedere fizic încă de la prima vedere, dar cum pot fi ei siguri că prima lor întâlnire sexuală nu va fi un foc de paie care se va sfârşi prin stingerea completă a pasiunii?

Dacă aţi trăit deja prea multe dezamăgiri cu parteneri ce păreau a fi animale sexuale şi s-au dovedit un fiasco, iată o scurtă listă de sfaturi pentru ca următoarea întâlnire amoroasă să nu devină doar o combinaţie neplăcută de hormoni.

Sfaturi pentru femei

1. Nu vă lăsaţi păcălită de prima impresie în cazul unui bărbat care se dovedeşte a fi foarte pasional şi, asemenea unui leu în cuşcă, vrea să vă atingă imediat ce se apropie de dumneavoastră, în

special dacă încearcă să facă acest lucru chiar de la prima întâlnire. În general, ar trebui să căutați un bărbat mai reținut, nu prea îndrăzneț, deoarece acesta va fi cu siguranță un bărbat care vă va respecta nevoile.

2. Ascultați-vă instinctele. Observați-vă dorința de a-l îmbrățișa sau proteja. Dacă aceste impulsuri se ivesc spontan, nu le reprimați.
3. Unii bărbați se excită puternic și știu cum să seducă eficient, dar alții nu. Cel mai bun lucru este să nu vă simțiți frustrată după o întâlnire erotică, crezând că o primă experiență eșuată ar putea împiedica o relație viitoare completă.
4. Înainte de prima întâlnire erotică, observați dacă vă acordă atenție. Un bărbat receptiv vă va asculta atent și vă va privi corpul discret, dar cu dorință. Poate că el nu va lua inițiativa, dar vă va observa gesturile și modul în care îl priviți, iar mișcările lui vor fi calme și sigure.
5. Un alt lucru de care trebuie să țineți cont este că mulți bărbați se așteaptă ca dumneavoastră să faceți prima mișcare fizică. De exemplu, acest tip de bărbat va aștepta să îi dați un semn că este bine primit sau să vă așezați mai aproape de el în mașină sau să vă aplecați către el în timp ce luați masa față în față într-un restaurant.
6. Dacă îl doriți cu adevărat din punct de vedere fizic, încercați să-l sărutați. Dacă este bărbatul potrivit, mângâierile lui vor fi blânde și senzuale și nu va încerca să vă atingă imediat sânii sau alte zone erogene. Mai degrabă el vă va testa dorința și, apropiindu-se pas cu pas, va răspunde la permisiunea pe care i-o acordați. De asemenea, el va aștepta răspunsul dumneavoastră la mângâieri, sesizând care sunt locurile cele mai sensibile din punct de vedere erotic, în funcție de reacțiile dumneavoastră. Aceștia sunt bărbații cei mai perspicace și cei care vă vor ajuta cu adevărat să vă bucurați de experiența erotică.
7. Nu vă lăsați păcălită de atracția fizică și nici impresionată de bărbații care își laudă potența sexuală. Orientați-vă spre bărbați care au o masculinitate mai „modernă", care sunt mai puțin

agresivi în luarea deciziilor și mult mai potriviți pentru o relație sexuală satisfăcătoare.

Sfaturi pentru bărbați

1. Există un prototip al femeii superatractive, dominatoare, ce este o capcană pentru bărbații neavizați. Ea pare că se mișcă precum o leoaică în căutarea perechii, seduce prin felul în care vorbește, prin modul în care își mișcă picioarele sau fusta în mod inconștient și prin felul în care provoacă jucăuș. Nu aveți încredere în ea dacă vă urmărește și vă arată deschis că vă dorește. Acesta este un avertisment că sunteți din nou pe cale să săriți „în prăpastie". Bineînțeles că va fi o partidă de sex extraordinară, dar apoi veți fugi pe prima ușă care vă va ieși în cale. Din nou, vă veți simți golit și vă veți întreba: „Chiar trebuie să fiu un Superman?"
2. Puneți-vă următoarea întrebare: „Pe cine trebuie să satisfac?" Poate că v-ați mai pus și anterior această întrebare. Chiar dacă legendele și povestirile vă spun altceva, după prima întâlnire sexuală, un bărbat simte nevoia să fie protejat. El trebuie să fie sigur că partenera s-a simțit bine și că el a ajutat-o să se bucure de actul sexual.
3. Evident că nu veți dori doar să adăugați încă un orgasm la lista dumneavoastră. Din acest motiv ar trebui să observați atent femeia din fața dumneavoastră. Mirosiți-i parfumul și mângâiați-i delicat pielea până când simțiți că puteți deveni un singur corp. Dacă nu sunteți sigur că e bine să faceți acest lucru acum, învățați să așteptați un moment mai bun.
4. Nu vă grăbiți. Nimeni nu va considera că nu sunteți suficient de bărbat. Totul nu este decât un test al propriei satisfacții și, uneori, merită să așteptați ceva mai mult.

26

Utilizarea parfumurilor și a masajului pentru creșterea plăcerii

Parfumuri pentru deliciul dumneavoastră şi al celorlalţi

Pentru vechii greci, băile aromatice zilnice, combinate cu masajul, deschideau calea spre materializarea sexuală totală. În prezent, aromoterapia senzuală a devenit din nou una dintre cele mai eficiente tehnici de reaprindere a pasiunii în viaţa de cuplu.

Multe arte străvechi, ignorate timp de secole de medicina clasică, se bazează pe multe lucruri adevărate în încercarea lor de ameliorare a bunăstării personale şi pentru practicarea artei amorului la nivelul maxim al performanţelor.

Uleiuri, arome şi alte delicii

Aromoterapia, care este extrem de gustată în momentul de faţă de generaţiile tinere, este o procedură de vindecare prin inhalarea de diverse arome. Aspirarea directă prin nas este însă doar una dintre metodele de bază pentru administrarea uleiurilor esenţiale, a parfumurilor şi sărurilor.

Acestea pot fi aplicate de asemenea pe piele în timpul băilor prin afundare în cadă şi al masajelor erotice şi de relaxare, dar şi prin intermediul unor pachete calde aplicate pe zonele erogene ale corpului. Aromoterapia este recomandată cuplurilor care se află la începutul unei relaţii emoţionale şi sexuale, deoarece aceasta ajută la depăşirea mai rapidă a lipsei de încredere reciprocă pe care o resimt partenerii la început.

În acest caz, dacă masajul se începe de la tălpile picioarelor, uleiurile volatile vor fi absorbite mai rapid, iar efectele lor stimulatoare vor produce o stare mai intensă de relaxare şi de atracţie sexuală.

O tehnică de masaj erotic pentru cupluri

Masajele erotice pot fi realizate cu diferite tipuri de uleiuri care stimulează circulaţia sângelui şi dorinţa sexuală. La bărbat, tehnica va avea eficienţă maximă dacă se aplică în zona testiculelor. La femeie, rezultatele se obţin prin descoperirea celor mai sensibile zone în timp ce aceasta este mângâiată fiind sub influenţa acestor arome.

Uleiurile volatile pure se obţin din scoarţa, rădăcina, trunchiul, frunzele, florile şi răşinile plantelor şi copacilor. Pentru a inhala aromele lor îmbătătoare, puneţi esenţa aleasă într-o baie de aburi. Aburul va împrăştia parfumul în toată casa şi va crea un mediu încântător. De asemenea, planta aromatică poate fi arsă într-un recipient special.

Reţete magice de dragoste: cum se prepară uleiuri volatile acasă

Pe vremuri, plantele şi florile erau presate şi apoi se preparau infuzii până când se termina procesul de distilare. Astăzi, puteţi crea un parfum din planta aleasă punând-o în apă şi lăsând să se evaporeze surplusul de apă. Aşteptaţi răcirea produsului, iar uleiul volatil se va separa de apă. Puteţi

utiliza petale de flori, bucăți de fructe și tot felul de plante, cu multiplele lor potențiale.

Rolul fiecărei arome

Există numeroase cărți care explică aromoterapia pe înțelesul tuturor. În aceste cărți puteți găsi descrieri ale diferitelor metode de utilizare a aromelor, împreună cu recomandări specifice. Scurta listă de mai jos cuprinde doar câteva dintre aromele ce pot acompania și potența dragostea. Aromele au o influență diferită asupra fiecărei persoane, deci rămâne la latitudinea fiecărui cuplu să descopere care dintre arome le facilitează extazul.

Flori de portocal

Un sedativ, relaxant. Vă predispune la o stare de visare.

Pară pergamută

Acționează împotriva gândurilor negative. Reduce frica și potolește anxietatea.

Scorțișoară

Un afrodiziac special pentru cei cărora le lipsește dorința sexuală.

Cedru

Stimulant. Un afrodiziac ușor. Potolește anxietatea. Înalță spiritul și purifică mintea.

Mentă

Un tonic și un stimulant al dorinței sexuale.

Iasomie

Un agent vindecător puternic pentru afecțiuni emoționale. Schimbă starea de spirit într-una mai bună și stimulează erecția.

Lămâie

Un tonic natural, cu aport de energie. Ajută la reducerea inflamării zonelor erogene.

Portocală

Întăreşte inima şi îmbunătăţeşte starea fizică a corpului.

Paciuli

Provine dintr-o mică plantă din Malaezia şi India, cu un efect sedativ şi afrodiziac. Poate fi utilizată sub formă de aromă pentru a reduce anxietatea excesivă faţă de răspunsul sexual.

Rozmarin

Grecii şi romanii credeau că rozmarinul este o plantă sacră, cu puteri magice. Este un agent stimulant pentru glande şi căile respiratorii şi, prin urmare, creşte energia ritmului sexual.

Trandafir

Medicii arabi au fost primii care au utilizat trandafirii sub formă de *zuccar*, adică dulceaţă de trandafiri. Această esenţă reglează funcţionarea organelor sexuale ale femeii. Ea are acţiune de afrodiziac, antidepresiv, sedativ şi tonic pentru inimă, stomac, ficat şi uter.

27

Afrodiziace: hrana plăcerii

Afrodiziacele: hrană pentru creşterea plăcerilor

Există mâncăruri care stimulează simţurile, intensifică circulaţia, cresc potenţa sexuală şi accentuează instinctele vitale. Dacă le veţi cunoaşte, vă veţi putea bucura mai mult de iubitul dumneavoastră după o masă perfectă.

Originile afrodiziacelor

Primele referinţe istorice privind efectele stimulatoare ale anumitor legume asupra apetitului sexual pot fi găsite printre cele mai vechi scrieri. Încă de la începutul istoriei, oamenii au căutat mâncăruri magice pentru a-şi seduce partenerii şi în urma acestei căutări ei au descoperit ingredientele adecvate. Oamenii au încercat însă să găsească şi sursa plăcerii eterne, magica substanţă care să le ofere capacitatea, dorinţa şi potenţa necesare prelungirii intimităţii sexuale.

În toate culturile şi în toate timpurile, trăirea plăcerii supreme a fost unul dintre obiectivele oamenilor. Prelungirea senzaţiei de plăcere, bucuria şi inovaţia permanentă i-au făcut pe oameni să caute insistent mii de

formule pentru creşterea plăcerii. Demult, se credea că toate ingredientele care proveneau din locuri exotice aveau proprietăţi erotice magice. Din acest motiv, descoperirea Americii şi a alimentelor necunoscute cultivate acolo a făcut ravagii la curţile europene.

Ideea unei iubiri romantice stimulate de substanţe stranii, utilizate pentru tot felul de jocuri erotice, a devenit o modă în timpul Renaşterii. Datorită formei lor falice, legume cum ar fi sparanghelul şi morcovii erau frecvent utilizate şi faimoase în acea perioadă.

Pe atunci, cercetarea era de o manieră primitivă şi confunda ritualurile magice cu observaţiile empirice. De exemplu, dacă rădăcina unei plante semăna cu organele genitale, atunci respectiva plantă era considerată ca având un efect afrodiziac.

Ritualuri orientale

În Japonia, o masă afrodiziacă nu este compusă doar din mâncărurile ingerate. Tradiţia subliniază folosirea unui *tatami*, locul ceremoniei, unde oamenii trebuie să intre în picioarele goale pentru a lăsa în urmă spiritele negative ce ar fi putut rămâne lipite de tălpile sandalelor lor.

Conform preceptului de curăţenie ceremonială, participanţii îşi şterg mâinile şi feţele cu un prosop umed. Hrana care este apoi ingerată are la bază diferite produse marine. Însă, pentru ca acestea să aibă cu adevărat un efect afrodiziac, tot mediul trebuie încărcat cu erotism, la fel şi atitudinea îndrăgostiţilor.

Mâncăruri afrodiziace

Următoarele alimente ridică energia erotică la niveluri mai înalte. Însă, nu uitaţi că adevărata hrană este dragostea, iar dragostea durează mai mult şi este mai bună decât orice afrodiziac, stimulând toate celulele corpului şi păstrând spiritul de-a pururi tânăr. Plăcerea sexuală este nelimitată pentru cei care îşi eliberează minţile cu ajutorul cunoaşterii adevărate a tuturor puterilor lor sexuale.

Scalarul (peştele înger)

Acest peşte are un gust deosebit. Folosirea lui datează din Evul mediu. Se prepară la fel ca şi vulpea de mare.

Merele

Pe vremuri, dacă o femeie împărţea un măr cu un bărbat, acest lucru era considerat o promisiune de logodnă.

Busuiocul

„Femeia este ca un fruct care nu-şi eliberează dulceaţa până când nu-l apeşi cu mâinile. Gândiţi-vă la busuioc. Dacă nu-l frecaţi blând între degete, el nu-şi va elibera parfumul." (Şeic Nefzawi) Această plantă era consacrată lui Venus, iar în India lui Vişnu.

Polenul de albine

Polenul de albine măreşte virilitatea şi prelungeşte viaţa.

Cacaua

Seminţele de cacao conţin fenil-etil-amină, un stimulent natural al corpului. Aztecii considerau cacaua „hrana zeilor".

Nucşoara

Seminţele de nucşoară sunt foarte apreciate în bucătăria orientală şi sunt un ingredient pentru curry. Kama Sutra oferă următoarea reţetă de afrodiziac: se amestecă nucşoară cu ghimbir şi scorţişoară. Se presară peste ceapă şi mazăre.

Ţelina

Ţelina conţine feromoni. Ea poate fi băută sub formă de ceai sau mâncată în salate, supe şi tocane.

Scorţişoara

Scoarţa secundară a arborelui de scorţişoară, de o culoare roşie-gălbuie, este foarte plăcută şi aromată. Se utilizează în special la deserturi, dar şi în supe şi mâncăruri. Scorţişoara are efect afrodiziac, antiseptic, astringent şi stimulator.

Scoicile

În multe culturi, cum ar fi şi cultura americană, se crede cu tărie că scoicile au proprietăţi afrodiziace, ceea ce este adevărat, în special dacă sunt mâncate crude.

Cuişoarele

Cuişoarele sunt utilizate ca mirodenii. Ele sunt un ingredient cu efect puternic în anumite poţiuni afrodiziace.

Moluştele

Moluştele pot fi mâncate crude sau gătite.

Coriandrul

Seminţele de coriandru, puternic aromate şi cu gust plăcut, sunt măcinate şi apoi utilizate în poţiunile afrodiziace.

Andivele

Andivele curăţă corpul de toxine şi au un efect tonic şi revigorant.

Smochinele

Grecii şi romanii considerau smochinele afrodiziace.

Usturoiul

Recunoaşterea ca tonic afrodiziac de care se bucură usturoiul se datorează probabil efectului de încălzire notabilă a corpului. Cercetările recente arată că usturoiul reduce tensiunea arterială şi nivelul grăsimilor din organism. El măreşte vitalitatea şi îmbunătăţeşte sănătatea, acestea fiind ingrediente indispensabile pentru performanţe sexuale deosebite.

Ghimbirul

Rădăcina de ghimbir proaspăt curăţată stimulează circulaţia arterială.

Ginsengul

Ginsengul este numit „panaceu". I-au fost atribuite aproape toate proprietăţile, unele dintre acestea contradictorii, fiind considerat, de exemplu, sedativ şi stimulant. Este un tonic general şi, de asemenea, se consideră că măreşte potenţa sexuală.

Guarana

Guarana este un fel de viţă căţărătoare răspândită pe tot teritoriul Braziliei. Se utilizează seminţele dure ale acestei plante.

Heringul

Conform culturii celtice, heringul este un afrodiziac puternic. Pe lângă acţiunea stimulatoare, heringul are şi o acţiune de revitalizare extraordinară.

Iasomia

Parfumul violent şi ameţitor al iasomiei umple aerul de seară în zonele cu climat tropical.

Ienupărul

Conform scrierilor Kama Sutra, ceaiul cu boabe de ienupăr este o băutură folosită pentru îmbunătăţirea vigorii sexuale. Este contraindicat femeilor gravide şi persoanelor care suferă de afecţiuni hepatice.

Macroul

Macroul este un peşte cu carne roşie, care nu se bucură de o popularitate deosebită. Consumat ca aperitiv, macroul afumat este un afrodiziac puternic datorită efectului său rapid.

Stridiile

Considerate a fi unele dintre cele mai bune afrodiziace, puterea stridiilor este mărită dacă sunt consumate crude.

Piperul

Piperul alb şi cel negru provin din acelaşi fruct, dar piperul alb este decorticat. Piperul este un stimulant şi un tonic muscular.

Prunele

Prunele cresc energia. Ele erau consumate în casele de toleranţă din perioada Elisabetană.

Şofranul

Şofranul a fost utilizat ca afrodiziac de către asirieni, greci, fenicieni şi arabi. Se spune că stimulează uterul şi circulaţia.

Somonul

Ca afrodiziac, somonul este mai puternic decât carnea de vită, iar efectele lui sunt mai rapide.

Anason stelat (Illicium verum)

Cu un gust similar lemnului dulce, anasonul stelat trebuie utilizat cu cumpătare atât în mâncăruri, cât şi în băuturi.

Păstrăvul

Păstrăvul are aceleaşi proprietăţi ca şi somonul.

Trufele

Şi trufele conţin feromoni, motiv pentru care sunt considerate afrodiziace.

Vanilia

Vanilia este un afrodiziac uşor.

Verbina

În vremurile de demult, se spunea că dacă doreai să câştigi inima unei persoane, tot ce aveai de făcut era să te freci pe mâini cu sevă de verbină şi apoi să atingi respectiva persoană.

Scoici scallop (Pectinidae Sp.)

Aceste scoici sunt unele dintre cele mai puternice afrodiziace, depăşite doar de stridii.

Vitamina E

Această vitamină are un efect minunat asupra vieţii sexuale a oricărei persoane.

28

Zonele corpului și cum să le stimulați energiile cu ajutorul mâinilor

Atinge cerul cu mâinile

Fiecare zonă a corpului iubitului tău
Este reflectarea nevoii tale de a-l iubi.
Când degetele îți alunecă pe fața lui,
Îi vei putea citi dorințele fără a-l privi.

Presopunctura este o tehnică antică de aplicare a masajelor şi a unor presiuni delicate de-a lungul meridianelor energetice ale corpului. Scopul ei este să elibereze energia blocată din cauza problemelor emoţionale sau fizice care pot duce la insatisfacţii sexuale sau emoţionale. Cele mai frecvente probleme la bărbat sunt impotenţa şi ejacularea prematură, iar la femeie frigiditatea şi imposibilitatea ajungerii la orgasm.

Presopunctura se face cu mâinile. Ea constă din masarea, apăsarea şi frecarea zonei care trebuie să fie stimulată. În acest fel reuşim să relaxăm părţile tensionate ale corpului. Pe măsură ce învăţaţi, veţi descoperi ce zone

erogene ale partenerului trebuie să stimulați pentru a păstra o relație sexuală completă și satisfăcătoare.

Este foarte important să rețineți că masajele trebuie făcute senzual, astfel încât iubitul să nu perceapă mișcările ca pe o invadare a corpului lui. Senzația trebuie să fie totalmente plăcută. Când stresul este evident, dar iubitul neagă faptul că e tensionat sau suferă o inhibiție, este foarte important să realizați masajul de o manieră foarte subtilă. Pe măsură ce se ajunge la o intimitate din ce în ce mai mare în relație, partenerul dumneavoastră de cuplu va accepta stimularea pe care o efectuați cu degetele.

Degete magice, masaje eficiente

Este esențial să exersați această tehnică de masaj în mod regulat. Îndrăgostiții își pot acorda fiecare circa zece minute pentru a explora corpul partenerului de cuplu înainte de actul sexual.

Înainte de a începe, relaxați-vă, astfel încât să uitați de toate grijile zilnice.

După ce ați terminat relaxarea, plimbați-vă mâinile în jos de-a lungul corpului partenerului, cu mângâieri delicate, folosind orice ulei relaxant sau tonifiant.

Stabiliți o legătură cu partenerul prin intermediul mâinilor și al ochilor, rostind cuvinte tandre, care să întărească legătura.

Sincronizați-vă respirațiile, în special dacă masajul este reciproc, astfel încât ritmurile circulatorii ale amândurora să funcționeze ca unul singur.

Începeți masajul de la tălpile partenerului și treceți lent la apăsarea ușoară a părților laterale ale picioarelor, avansând de-a lungul liniilor mediane ale acestora, cu mișcări ascendente.

La bărbat, trebuie realizată o frecare ușoară în susul picioarelor, până la șolduri și apoi spre zona pelvisului. Dacă este posibil, folosiți uleiuri volatile pentru masajul pe testicule. Acest masaj are un efect excitant, dar trebuie executat foarte ușor. La femeie trebuie masate clitorisul și labiile vulvei. Stimularea cu degetele trebuie să fie delicată, dar neșovăitoare.

Mâinile trebuie să funcționeze ca niște radare de energie și să sesizeze senzațiile de plăcere exprimate de partener la fiecare mișcare. Când partenerul prezintă semne de satisfacție, este foarte important să ne concentrăm atenția asupra respectivei zone a corpului. Acel loc trebuie să fie atins cât de des posibil la fiecare nou contact sexual.

Lăsați-vă degetele să urce pe burtă și în zona abdominală. Masați corpul dintr-o parte în alta, făcând mișcări în formă de spirală, până când ajungeți la mușchii pectorali. Aici este o zonă puternic erogenă, atât pentru femeie, cât și pentru bărbat. Continuați să înconjurați zona pectorală în cercuri, apropiindu-vă de sfârcuri, până când ajungeți să le stimulați direct.

Dacă în această etapă a masajului jocurile sexuale nu au început încă, puteți continua presopunctura urmând linia coloanei vertebrale, cu apăsări ușoare pe capătul fiecărei vertebre, până când ajungeți la gât.

Activați zona urechii cu o frecare ușoară, deoarece organele noastre au câte un punct corespunzător în acest loc, din interior spre exterior. Încheiați cu un ușor masaj al capului pentru a tonifia scalpul.

Dacă practicați presopunctura în scopul de a vă perfecționa arta iubirii, vă veți putea evalua rezultatele la fiecare act sexual. Eficiența presopuncturii va putea fi observată și prin întărirea legăturii de dragoste între partenerii cuplului în alte domenii importante ale vieților lor.

Masaj senzual pentru cupluri

Un masaj senzual ca mijloc de surprindere și satisfacere a partenerului începe cu o pregătire minuțioasă a ședinței de masaj și a mediului, cu alegerea unor uleiuri corespunzătoare, crearea unei lumini difuze, pregătirea muzicii adecvate și alegerea momentului ideal. La acestea trebuie să adăugăm imaginație și o grijă atentă. Când mâinile „vorbesc" în timp ce se mișcă pe corp, rezultatele pot fi de neuitat.

Pregătirea pentru o ședință de masaj senzual și de relaxare poate fi, în sine, o experiență completă pentru simțuri. Atenția și grija meticuloasă joacă un rol major în obținerea rezultatului final. Din acest motiv trebuie să fim plini de imaginație în privința mediului pe care dorim să-l creăm.

Trebuie să alegem momentul ideal pentru ambii parteneri şi să transformăm locul ales într-un spaţiu senzual. Lumina, temperatura şi muzica sunt esenţiale, deşi nu trebuie să uităm alte elemente, cum ar fi uleiurile aromatice.

Există mai multe tipuri de uleiuri. Este foarte important să-l găsim pe cel mai plăcut în funcţie de textură şi aromă. Dacă doriţi să obţineţi o excitare senzuală intensă şi eficientă, încercaţi să folosiţi uleiuri cunoscute pentru proprietăţile lor afrodiziace. De exemplu, lemnul de santal este o esenţă orientală cu aromă de pădure şi efect sedativ. Paciuli, o aromă mai excitantă, are un miros dulceag, misterios. Mai puteţi folosi Ylang-Ylang pentru a obţine un parfum floral euforic şi dulce.

Înainte de a vă masa partenerul, trebuie să fiţi foarte relaxat. Nu trebuie să vă masaţi partenerul dacă sunteţi obosit. Contactul intim într-un cuplu este atât de strâns, încât între parteneri sunt transmise până şi cele mai profunde sentimente. Ideal pentru cei doi parteneri este să se relaxeze şi să practice respiraţia adâncă pentru a avea minţi şi corpuri receptive înainte de a începe masajul.

Pentru persoana care efectuează masajul este important să-şi elibereze mintea şi să se concentreze pe masaj. Respiraţia lentă, care permite muşchilor să se relaxeze, vă va întări echilibrul interior. Înainte de a începe masajul, îi puteţi cere partenerului să vă maseze uşor umerii. Astfel, veţi fi primit deja ceva înainte de a începe să oferiţi.

Simbioză

Masajul este sinonim cu atingerea, iar atingerea, la rândul ei, presupune comunicare. Felul în care este făcut masajul transmite sentimentele persoanei care îl efectuează. Este ca şi cum s-ar deschide un canal de comunicare în care persoana care masează vorbeşte şi persoana masată răspunde prin intermediul corpului ei.

Cele trei tipuri de mişcări de bază sunt: frecarea uşoară, frământatul şi fricţiunea.

Frecarea ușoară

La acest tip de frecare se aplică ulei, care vă ajută să cunoașteți mai bine corpul iubitului. Puneți mâinile întinse pe spatele partenerului, cu degetele relaxate, și lăsați-le să alunece ușor în jos, încercând să localizați posibilele noduri de tensiune. Apăsarea trebuie accentuată de obicei când mâinile ajung în zona inimii. Acest lucru are un efect relaxant, resimțit de nervii aflați sub piele.

Frământatul

Frământatul constă din mișcări energice, care imită frământatul aluatului, și este util în special pentru eliberarea tensiunii acumulate. Acest tip de manevră este indicat pentru regiunile musculare. Pentru a-l realiza cât mai bine, trebuie să apucați pielea între degetul mare și celelalte degete și să înfigeți degetul mare în masa musculară. Apoi, împingeți cu degetele mușchiul spre dumneavoastră. Mișcați mâinile alternativ, apăsând, împingând și ridicând pielea.

Fricțiunea

Fricțiunea constă în apăsarea unor zone mai degrabă mici, specifice, ceea ce induce o senzație foarte plăcută de odihnă. Este important să apăsați vârful degetului mare în jos și să efectuați scurte mișcări de rotație pentru a obține o penetrare mai adâncă. Fricțiunea are un efect analgezic și stimulează circulația sângelui.

29

Magie sexuală

Introducere în magia sexuală

Magia sexuală duce la uniunea între corp și suflet. Ea transcende sexul, spațiul și timpul. Magia sexuală ne permite să eliminăm aspectele negative ale unei relații amoroase. Ea ne aduce bucuria de a trăi și o stare de extaz care se întinde dincolo de limitele corpurilor noastre, până la atingerea armoniei cu universul.

Când vorbim despre magie sexuală, cititorul asociază de obicei acest termen cu „vrăjile de dragoste“ sau, în cel mai rău caz, cu utilizarea unor rețete exotice și amestecarea lor pe ascuns în hrana unei victime pe care vrem să o cucerim. Unii oameni pot compara magia sexuală cu starea de hipnoză sau cu sugestia exercitată de contele Dracula asupra inocentei Lucy.

În realitate, magia sexuală este explicația metafizică a modului în care interacționează forțele și energiile într-o relație sexuală. Acestea sunt energiile care provoacă atracția și respingerea în jocul dragostei.

Când vorbim despre energiile masculine sau feminine ca elemente necesare pentru fiecare act sexual, este important să înțelegem că energia

feminină nu aparţine exclusiv femeii şi nici energia masculină nu aparţine exclusiv bărbatului. Ambele fac parte din sistemul nostru. Toţi le avem pe ambele, indiferent că suntem bărbaţi sau femei.

De ce apare atracţia între două trupuri? Schimbul de hormoni nu este singurul lucru care produce un contact sexual plăcut. Într-un act sexual îşi exercită influenţa atât sentimentele, cât şi energiile mentale. Conform ritualului magic, starea de meditaţie înainte de un act sexual elimină emoţiile care ar fi putut bloca relaţia. Mintea devine un organ sexual şi contribuie la funcţionarea optimă a magiei sexuale.

Tehnicile magice de eliminare a gândurilor şi emoţiilor negative se practică înainte şi în timpul actului sexual. Magia sexuală nu este o acţiune pe care o efectuăm mecanic, ci mai degrabă o explorare conştientă a potenţialului nostru sexual şi spiritual.

Pentru a implementa aceste tehnici, trebuie să învăţăm să depăşim frica. Necunoaşterea limitelor potenţialului nostru sexual poate provoca fantezii negative într-o persoană sau în legătura care uneşte un cuplu. Trebuie să ne dezvoltăm aspectele feminine şi masculine ale sinelui interior. Fiecare persoană, individual sau cu un partener, poate ajunge la o stare de extaz din ce în ce mai intensă, ce poate ajunge să fie chiar explozivă.

Cum se practică magia sexuală?

Dacă veţi face următorul exerciţiu în cuplu, va fi o experienţă de neuitat pentru amândoi. Iubiţii trebuie să se aşeze faţă în faţă şi să se privească reciproc cu aceeaşi încredere şi apropiere pe care le resimt când se privesc în oglindă, cu aceeaşi atitudine ca atunci când îşi privesc propria faţă dimineaţa.

Priviţi cealaltă persoană fără prejudecăţi, ca şi cum celălalt ar fi o parte a dumneavoastră, diferită doar ca aspect. Dacă sunteţi amândoi dezbrăcaţi şi vă aflaţi într-un loc liniştit, experienţa va fi mult mai intensă. Dacă începeţi să simţiţi nevoia de a vă atinge unul pe celălalt, aceasta înseamnă că încă evitaţi privirea intensă pe care v-o propun. Privirea trebuie să fie, de fiecare dată, din ce în ce mai inocentă. Încercaţi să eliminaţi percepţiile sexuale ale corpului şi orice alte emoţii care ar putea apărea. Încercaţi să simţiţi aceste lucruri până când vi se pare că persoana cealaltă devine o parte a dumneavoastră.

Dacă faceţi acest exerciţiu singur, aşezaţi-vă în faţa oglinzii şi procedaţi la fel. Este posibil ca şi privindu-vă propriul corp să vă simţiţi excitat. Acest lucru este normal şi ne arată că energia noastră vitală acţionează într-un mod natural. Nu vă reprimaţi sentimentele – doar observaţi-le fără a face nici o mişcare.

Când ambii veţi simţi că minţile vă sunt golite de dorinţa de acţiune, abia atunci puteţi începe să vă apropiaţi unul de celălalt. În acest moment, închideţi ochii.

Acum, cu ochii închişi, ascultaţi-vă inimile. Fără a-şi lua pulsul, fiecare trebuie să încerce să-şi asculte bătăile propriei inimi, respirând şi relaxându-se de fiecare dată când expiră. Deveniţi conştient de starea propriului corp şi încercaţi să percepeţi corpul partenerului, intuitiv, fără a deschide ochii. Această probă se numeşte *centrare* şi este un exerciţiu care precede meditaţia magică.

Starea de centrare este esenţială şi, de asemenea, este foarte uşor de atins. Obiectivul este să vă antrenaţi corpul astfel încât să vă puteţi concentra mintea pe orice doriţi. În acest scop, ambii parteneri trebuie să înveţe să fie prezenţi şi relaxaţi şi să elimine emoţiile care pot afecta performanţa sexuală.

Dacă nu ajungeţi în starea de centrare după 20 de minute, puteţi totuşi atinge o stare optimă repetând în minte următoarea afirmaţie: „Relaxarea mea este completă, spre bucuria spiritului."

Meditaţia magică: calea spre extazul sexual

„Un bărbat şi o femeie...
Bărbatul este vulturul care zboară.
Femeia este privighetoarea care cântă.
A zbura înseamnă a stăpâni spaţiul.
A cânta înseamnă a cuceri sufletul.
Bărbatul este un templu.
Femeia este altarul.
Înaintea templului ne descoperim;
Înaintea altarului îngenunchem...
Bărbatul este locul unde se termină Pământul.
Femeia este locul unde începe Cerul."

– Victor Hugo

Exerciţiile de relaxare fac parte din tehnica magiei sexuale. Primul pas îl reprezintă concentrarea înainte de meditaţie, individual sau în cuplu, pentru a obţine controlul mintal şi emoţional înainte de un act sexual.

Înainte de a învăţa paşii următori ai acestei tehnici, trebuie să ne întrebăm cum vom putea reuşi să ne concentrăm pe ceva atât de perfect ca divinitatea, dacă în acelaşi timp tot corpul nostru este excitat şi simţim nevoia să ne atingem partenerul?

Răspunsul nu este uşor deoarece, de mii de ani, bărbaţii şi femeile şi-au negat ascultători sexualitatea şi au subestimat energia actului sexual. Însă, nici nu este un lucru foarte complicat – trebuie doar să simţiţi o dragoste puternică pentru partener şi nevoia de a vă explora puterea sexuală dincolo de limitele imaginaţiei.

Actul de a învăţa să meditām ar trebui să prezinte pentru noi acelaşi farmec ca şi, de exemplu, actul de a face dragoste pentru prima oară. Este o aventură spirituală, iubitoare şi îndrăzneaţă, dar cel mai important lucru pe care trebuie să-l ştim este că o dată ce am fost iniţiaţi în această tehnică, este imposibil să revenim la starea iniţială.

Acum, căutaţi un loc intim în care să continuaţi parcurgerea tuturor paşilor anteriori. După ce aţi ajuns în această stare relaxată, trebuie să vă

axaţi pe respiraţie. La fiecare inspiraţie trebuie să număraţi până la 3, să reţineţi aerul şi apoi să expiraţi lent. Respiraţia trebuie să fie aproape imperceptibilă.

După ce aţi atins această stare, localizaţi în zona inimii imaginea perfectă şi ideală a ceea ce doriţi să obţineţi cu partenerul. Dacă nu vă puteţi reprezenta această imagine, recreaţi la nivel intern un sentiment sau o senzaţie pe care v-ar plăcea să o simţiţi, fără să aveţi nici un fel de prejudecăţi. Nu trebuie să vedeţi imaginea în afara dumneavoastră, ca şi cum ar fi proiectată pe un ecran, ci să o simţiţi cât mai viu şi cu întreaga senzaţie de experienţă iminentă.

După ce aţi terminat această concentrare şi imaginare creativă, vă puteţi acorda câteva minute pentru a comenta cu partenerul experienţa, fără a face nici un fel de comparaţii.

Dacă aţi efectuat exerciţiul individual, puteţi scrie despre fiecare imaginare şi despre evoluţia meditaţiei dumneavoastră din punctul de vedere al clarităţii, puterii şi forţei acesteia.

Succesul acestei meditaţii va putea fi remarcat când veţi simţi un control şi o încredere mai mari şi, mai presus de toate, o senzaţie de fericire în toate aspectele vieţii dumneavoastră.

Cheile deschiderii şi dezvoltării magiei sexuale

Pentru a crea ca prin farmec universul nostru propriu, avem nevoie de elemente magice, cum ar fi lumina, spaţiul, timpul şi canalul pentru acţiunea divină – fiinţa umană. Însă, lucrul cel mai important este să nu uităm că toate fiinţele umane sunt egale sau asemănătoare creatorului divin. Aceasta constuie baza magiei. Iată care sunt cheile magiei sexuale.

Spaţiul

Împreună cu partenerul, căutaţi în casă un loc suficient de liniştit. Nu este obligatoriu să fie dormitorul. Orice loc în care ştiţi că nu vă va deranja nimeni este foarte bun. O dată ajunşi acolo, eliminaţi orice interferenţe posibile, de la telefon la televizor. Încercaţi să aerisiţi mediul şi să împrăştiaţi o aromă subtilă prin arderea lemnului de santal sau a smirnei. Stingeţi luminile. Dacă este posibil, iluminaţi discret mediul cu o lumânare roşie.

Centrarea pe sine

După ce aţi reuşit să atingeţi starea de centrare, ambii trebuie să vă dezbrăcaţi, acesta fiind şi cel mai bun lucru pentru eliminarea inhibiţiilor corporale.

Efectuarea ritualului de protecţie

Primul exerciţiu magic pe care îl puteţi încerca este un ritual simplu de protecţie. Tot ce aveţi de făcut este să vă imaginaţi un cerc de lumină în jurul capului, care coboară treptat prin corpul dumneavoastră. Culoarea energiei asupra căreia trebuie să meditaţi este alb strălucitor. Apoi, imaginaţi-vă acelaşi cerc în jurul dumneavoastră şi al partenerului. Dacă sunteţi singur, vă puteţi imagina aceleaşi lucruri, dar trebuie să vă simţiţi ca şi cum partenerul ar fi prezent, aşezat în faţa dumneavoastră. Apoi, puteţi extinde cercul până înconjoară tot locul, apoi toată casa, până când, în final, înconjuraţi în minte întreaga planetă cu lumina lui albă, strălucitoare.

Concentrare şi adâncire

Încercaţi să vă concentraţi mintal pe ideea că acest cerc vă protejează şi că nimic nu vi se poate întâmpla, că lumea este în armonie şi în împlinire totală. Încercaţi să simţiţi extazul în interiorul dumneavoastră, pacea şi securitatea unei lumi iluminate de o lumină albă. Dacă întâmpinaţi în continuare dificultăţi încercând să vă imaginaţi toate acestea, încercaţi să gândiţi ca şi cum aţi „visa cu ochii deschişi", dar sub control conştient. Este ca şi cum aţi fi suficient de atent la ce se întâmplă în jurul dumneavoastră, continuând totuşi să visaţi la iubitul/iubita sau partenerul/partenera de cuplu, sau la întregul univers înconjurat de frumuseţe şi dragoste.

În timp, prin exerciţiu, vă veţi putea imagina orice doriţi. Veţi putea practica o meditaţie din ce în ce mai uşor de controlat, însă nu este obligatoriu să reuşiţi acest lucru încă de la început. Încercaţi să vă păstraţi starea de extaz, să vă controlaţi respiraţia şi să vă evaluaţi permanent starea de relaxare.

Puncte erogene

Acum, că vă simţiţi mai relaxat, încercaţi să vă concentraţi asupra inimii dumneavoastră, imaginându-vă că partenerul este întins. Imaginaţi-vă că dumneavoastră şi partenerul sunteţi zeul şi zeiţa dragostei şi, resimţind

această senzaţie incomparabilă, imaginaţi-vă că mângâiaţi corpul iubitului/iubitei. Gândiţi-vă intuitiv la acele locuri de pe corp în care mângâierea i-ar provoca partenerului/partenerei cea mai mare plăcere. Nu exageraţi – mângâiaţi-vă partenerul doar în imaginaţie. Nu vă concentraţi asupra părţilor corpului partenerului care vă plac dumneavoastră, ci asupra celor care ştiţi că, dacă sunt atinse, îi provoacă cea mai mare plăcere partenerului.

Intensificare

Cu ochii încă închişi, puneţi-vă următoarele întrebări: Ce nivel de intensitate e necesar pentru a-mi excita iubitul/iubita? Cât de departe trebuie să merg în explorările mele? Ce forţă sau presiune trebuie să aplic?

Încercaţi să simţiţi extazul celeilalte persoane şi să vibraţi în interiorul corpului partenerului ca şi cum ar fi al dumneavoastră.

Nu vă pierdeţi concentrarea.

Nu deschideţi ochii.

Nu reduceţi nivelul relaxării.

Continuaţi efectuarea acestei meditaţii până când extazul devine totalmente exploziv.

30

Relații de dragoste

Cele șapte reguli de aur

Gândurile noastre sunt creatoare – ele creează totul în jurul nostru, în special lucrurile asupra cărora ne concentrăm şi pe care le înţelegem. Uneori, gândurile noastre fac acest lucru conştient, iar alteori, de cele mai multe ori, inconştient. Deci, dacă dorim să schimbăm lumea care ne înconjoară şi relaţiile noastre, trebuie să începem cu propriile gânduri:

1. Gândurile noastre au puterea de a transforma.
2. Sunteţi şi aveţi ceea ce gândiţi şi credeţi.
3. Într-o secundă avem multe gânduri; trebuie să le conştientizăm pe toate.
4. Putem schimba tot ceea ce credem.
5. Trebuie să fim atenţi la ce ne dorim şi ce gândim…
6. … pentru a ne stăpâni gândurile şi a nu le permite să ne controleze.

7. Trebuie să ne exersăm gândurile zilnic – avem nevoie de timp şi spaţiu pentru a ne concentra energia în scopul transformării, învăţării şi evoluţiei.

Tehnici de vizualizare creatoare

Dacă observăm şi studiem universul nostru interior, vom descoperi în ce măsură gândirea noastră este creatoare şi puternică. Pentru a obţine această excelentă vizualizare creatoare, trebuie parcurşi doi paşi:

Primul pas: respiraţia completă

Respiraţia completă constă în folosirea plămânilor şi a abdomenului pentru a efectua o respiraţie corectă, adâncă. Trebuie să ne întindem pe jos, într-un loc confortabil în care să nu fim întrerupţi timp de 15 până la 30 de minute.

La început, până când respiraţia va deveni naturală şi fluentă, se recomandă să efectuaţi acest exerciţiu cu corpul în repaus.

Fiţi atent la gândurile dumneavoastră şi lăsaţi-le să treacă ca şi cum ar fi un duş de energie – nu vă identificaţi cu nici unul dintre ele. După câteva minute de relaxare, puneţi o mână pe abdomen şi cealaltă pe piept. Lăsaţi aerul să iasă uşor pe nas, golindu-vă complet plămânii. Încercaţi să vă păstraţi plămânii goi timp de câteva secunde. Inspiraţi lent, umflând doar abdomenul, până când umpleţi partea inferioară a plămânilor. Fără a vă forţa, veţi simţi cum diafragma coboară. În acest moment, partea inferioară şi cea mediană a plămânilor sunt pline cu aer.

Înainte de a expira, folosiţi acest moment şi eliberaţi-vă mintea de toate gândurile şi, de asemenea, imaginaţi-vă că scăpaţi de toate tensiunile şi emoţiile zilnice. Apoi, mutaţi aerul în partea superioară a plămânilor şi lăsaţi-l să iasă încet.

Repetaţi acest proces timp de cel puţin 10 minute.

Pasul al doilea: concentrare mentală și imaginare creativă

Înainte de a începe exercițiul de imaginare, scrieți totul în detaliu, astfel încât să vă faceți o imagine clară asupra a ceea ce doriți să realizați. Trebuie să vă definiți foarte clar fiecare afirmație care doriți să devină adevărată. De exemplu:

1. Îmbunătățirea comunicării cu partenerul în timpul cinei.
2. O înțelegere mai bună a copilului în timpul lunii iunie.
3. Lipsa problemelor astăzi la serviciu.

Să luăm primul exemplu:

Imaginați-vă pe dumneavoastră și pe partenerul de cuplu stând acasă la cină. Când efectuați acest exercițiu, nu vă imaginați că urmăriți un film în minte – încercați să simțiți, cu toate simțurile, ceea ce vă imaginați, ca și cum ați face cu adevărat respectivul lucru.

Apoi, imaginați-vă o scenă în care există foarte puțină comunicare între dumneavoastră și partener și tăiați această imagine mentală cu un *X* mare. Adăugați la acțiunea imaginară și cuvântul *ANULAT*.

Apoi, imaginați-vă că aveți o cină prietenoasă, plină de afecțiune, cu toate detaliile pe care doriți să le includeți. Ideal ar fi să realizați două imaginări creative pe zi, până când ele devin adevărate. După ce o vizualizare imaginată devine realitate, continuați să lucrați la cele noi, dar niciodată să nu vizualizați mai mult de două imagini pe zi.

Mintea este foarte ordonată și precisă. Întotdeauna țineți minte că dacă avem capacitatea de a visa, este pentru că avem și capacitatea de a face visele să devină realitate.

Relații de dragoste

A crea relații de dragoste înseamnă a participa la celebrarea dragostei pe care universul ne-o oferă în fiecare zi. Toți avem în interiorul nostru câte un colț întunecat care ne împiedică să ne bucurăm de viață. Putem ilumina acest colț cu ajutorul clarității mentale și al unei inimi hotărâte. Viața este o

invitaţie superbă. Doriţi să vă bucuraţi de toate aspectele dragostei? Nu amânaţi! Nu depinde decât de dumneavoastră.

Calea spre o minte deschisă

Crearea imaginilor în minte vă permite să aveţi o relaţie armonioasă cu propria persoană şi cu ceilalţi. Ea constă în patru paşi:

Curăţarea minţii

Scopul curăţirii minţii este oprirea fluxului zgomotos de gânduri care curge tot timpul. Acest obiectiv se atinge printr-o respiraţie bună, completă.

Observarea minţii

Pentru ca imaginarea să fie eficientă, trebuie să fiţi atent la gândurile care vă încolţesc în minte. Când vă pierdeţi concentrarea, relaxaţi-vă din nou şi fiţi atent la respiraţie. O foarte interesantă meditaţie implică descoperirea modului de funcţionare al înlănţuirii gândurilor: cum se leagă gândurile unul de celălalt.

Disciplinarea minţii

La acest pas trebuie să cuprindem conţinutul gândului şi să vedem cum duce un gând la altul şi apoi la altul, dar şi modul în care se leagă toate gândurile între ele. Nu trebuie să vă implicaţi în aceste gânduri, ci doar să observaţi cum are loc procesul fără a acorda prea multă atenţie subiectului propriu-zis al gândului, deoarece, deseori, nu este decât energia emoţională care îşi găseşte drumul către planul mintal.

Afirmaţiile

Disciplina permite minţii să utilizeze afirmaţiile. Afirmaţiile sunt unele dintre cele mai puternice instrumente aflate la dispoziţia minţii şi se folosesc prin fixarea afirmaţiei şi imaginarea ei cu perfectă claritate. De asemenea, o afirmaţie poate fi repetată ca o mantra. La modul ideal, fiecare afirmaţie trebuie repetată 15 minute pe zi, până când devine adevărată.

Diferitele tipuri de relaţii şi energia emoţională

Lumea este plină de energii pozitive şi negative. Emoţiile sunt doar un aspect al acestor energii. Se face o distincţie între emoţiile incorect numite negative şi cele incorect numite pozitive. Emoţiile nu sunt decât energii în mişcare. Devin pozitive sau negative prin ceea ce facem cu ele şi prin efectele pe care le au asupra relaţiilor noastre. Mânia, ura şi frica sunt emoţii numite negative deoarece ne blochează, ne fac rău şi ne tulbură. Dragostea, speranţa şi afecţiunea sunt numite pozitive deoarece ne vindecă, ne alină şi ne protejează. Toate emoţiile fac parte din viaţă, dar cum le putem gestiona?

Să învăţăm să avem relaţii de dragoste

Pentru a putea iubi, trebuie să ne controlăm temerile şi energia negativă pe care o produc acestea. Paşii următori ne ajută la crearea unei fundaţii interne bune:

1. Mintea nu poate întreţine două gânduri în acelaşi timp; prin urmare, când apare primul gând negativ, eliberaţi-vă mintea şi anulaţi respectivul gând. Vă veţi disciplina mintea şi veţi învăţa să vă concentraţi asupra laturii pozitive.
2. Încercaţi să descoperiţi sursa fiecărei emoţii negative care apare. Acest lucru vă va conduce spre autocunoaştere şi înţelepciune.
3. Evitaţi să-i judecaţi şi să-i criticaţi pe ceilalţi. Este mai bine să încercaţi să întăriţi latura pozitivă pe care o vedeţi la ceilalţi; altfel, criticile s-ar putea să se întoarcă împotriva dumneavoastră. Dacă vă străduiţi să vedeţi binele atât în dumneavoastră, cât şi în ceilalţi, foarte curând veţi fi mult mai fericit.
4. A trăi în întuneric nu este acelaşi lucru cu a sta într-o cameră întunecată – înseamnă că nu puteţi vedea realitatea vieţii în armonie şi lumină. Puteţi alege să trăiţi în întuneric, dar, dacă obosiţi, vă puteţi întoarce spre lumină. A vedea clar este un exerciţiu mintal la care ajungeţi prin conştientizarea tuturor emoţiilor pozitive până când descoperiţi tot ce este mai bun în dumneavoastră.

5. Observați modelele și atitudinile pe care ați dori să le imitați. Poate fi util să aveți un model pozitiv, dacă nu idealizați respectiva persoană.
6. Alegeți-vă emoțiile pe care le doriți în relațiile dumneavoastră. Ar trebui să aveți control asupra vieții și emoțiilor dumneavoastră. Încercați să observați fiecare stimul care ajunge la dumneavoastră, cum reacționați și ce efect produce stimulul. Acest mecanism vă va oferi o conștiință de sine permanentă.
7. Aduceți în minte toate ocaziile favorabile ce vă apar în cale. Când credeți că sunteți rănit de efectul emoțiilor dumneavoastră negative, faceți o listă cu toate căile pozitive prin care puteți răspunde la respectiva situație. Acest sistem creează un mecanism de protecție care va fi infailibil.
8. Parcurgeți această listă și formulați afirmațiile pe care le veți repeta zilnic până când vă atingeți scopurile.

Aduceți-vă aminte de câte ori v-ați pierdut sprijinul când umblați pe cărările nesiguranței și fricii. Acum este momentul să pășiți pe calea dragostei. Ghid perfect vă vor fi șoaptele dulci ce izvorăsc întotdeauna din inima dumneavoastră.

31

Libertatea: darul dragostei

Libertatea sexuală: calea către adevăr

Libertatea sexuală este un slogan atât de des utilizat şi demonetizat, încât cei mai mulţi dintre noi am pierdut din vedere ce înseamnă cu adevărat. Libertatea este un dar natural care depinde de cunoştinţele fiecărei fiinţe umane, de claritatea minţii şi de dezvoltarea internă.

Sunteţi liber când între lumea interioară şi universul exterior există o coerenţă. Acest lucru este exprimat când oferiţi şi primiţi ce este mai bun în mod natural şi spontan – când vă bucuraţi de fiecare experienţă ca de un joc al energiilor ce curg neîncetat şi vă bucuraţi de momentul prezent fără a aştepta aprobarea celorlalţi. Aveţi încredere şi urmaţi ceea ce vă dictează inima. Pentru a avea o viaţă sexuală activă şi liberă, trebuie să respectaţi aceleaşi principii.

1. Cunoaşteţi-vă lumea interioară.
2. Sunteţi şi aveţi ceea ce gândiţi şi ce credeţi.
3. Deveniţi conştient de puterile şi limitele dumneavoastră.

4. Sentimentele, credinţele, gândurile şi acţiunile dumneavoastră trebuie să fie consecvente.
5. Bucuraţi-vă de fiecare moment şi de fiecare întâlnire erotică, fiind conştient că este un moment unic şi irepetabil de plăcere alături de partener.
6. Încercaţi într-un mod natural şi fluent să-l satisfaceţi pe partener.
7. Fiţi deschis pentru a primi în timp ce oferiţi satisfacţie emoţională şi sexuală la fiecare întâlnire.

Cu toate acestea... cum puteţi pune efectiv în practică toate aceste principii universale? Care sunt îndrumările de care aveţi nevoie? Dincolo de sex, culoare, religie sau statut social, există secrete pentru păstrarea echilibrului intern:

1. Iubiţi-vă şi protejaţi-vă corpul.
2. Cunoaşteţi-vă întregul corp ca pe o hartă a plăcerii pentru satisfacţia dumneavoastră şi a partenerului dumneavoastră.
3. La o întâlnire erotică, aveţi încredere în limbajul corpului.
4. Fiţi atent şi deschis la toate semnele pe care vi le transmite partenerul într-o relaţie sexuală.
5. Înţelegeţi, fără a critica, fanteziile sexuale care izvorăsc din mintea dumneavoastră.
6. Respectaţi dorinţele, credinţele şi ideile celorlalţi.
7. Fiţi deschis pentru a vă bucura de experienţele noi propuse de partener, rămânând dedicat nevoilor proprii.
8. Căutaţi şi actualizaţi-vă informaţiile despre tehnici noi de creştere a plăcerii.
9. Înţelegeţi că un contact erotic este un joc şi un schimb fascinant între doi oameni.
10. Aveţi grijă de sănătatea corpului propriu și de cea a corpului iubitului/iubitei, protejându-le de orice boli.

11. Păstrați o etică sexuală față de partener, ceea ce presupune respectarea disponibilității acestuia și a codurilor consimțite pentru fiecare întâlnire.
12. Amintiți-vă visele erotice în încercarea de a descoperi mesajele lor subconștiente și de a înțelege sensurile ascunse exprimate.
13. Încercați să observați orice încercare de inhibare a sentimentelor, atunci când sunteți cu partenerul dumneavoastră.
14. Propuneți întotdeauna o comunicare sexuală fără a impune reguli care nu sunt agreate de partener.
15. Respectați tendințele sexuale ale altor persoane, lucru ce nu implică participarea la acestea.
16. Încercați să obțineți informații despre și să clarificați tot ce are legătură cu miturile care ne condiționează sexualitatea.
17. Adoptați o atitudine mereu nouă în plan erotic, indiferent de vechimea relației.
18. Căutați spațiile deschise în care armonia deplină poate înflori.

Eliberarea unei ființe umane, în toate domeniile vieții și în diferite forme, este înzestrată cu o esență infinită. Înțelepciunea de a vă bucura de viață în deplină libertate constă în a descoperi în fiecare zi un nou aspect al dragostei.

32

Formule pentru tandrețe

Dacă nu vă puteți aduce aminte când a fost ultima oară când cineva v-a așteptat cu brațele deschise, deschideți caietul și scrieți câteva trucuri pentru a împiedica declinul și deteriorarea vieții de cuplu.

Treceți în revistă ultimele câteva săptămâni: De câte ori v-ați dorit ca persoana pe care o iubiți să vă ia în brațe prin surprindere? De câte alte ori v-ați simțit rănit de absența tandreței în relația dumneavoastră? Simțiți că ați pierdut pentru totdeauna pasiunea primelor zile glorioase alături de iubit/iubită? Credeți că veți mai putea simți, cu același entuziasm, văpăile iubirilor de-o vară, pline de fantezii arzătoare? Cât timp mai puteți suferi din lipsă de împlinire înainte de a începe să cerșiți puțină afecțiune din cauza lipsei tandreței în viața de zi cu zi?

Trebuie să aveți la îndemână câteva ingrediente care vor îmbunătăți natura fiecărei întâlniri:

Nu ţineţi evidenţa plângerilor

Dacă doriţi să aveţi o relaţie mult mai plăcută, evitaţi neînţelegerile şi certurile nesfârşite.

Râsul

Capacitatea de a râde şi de a găsi ceva pozitiv în situaţiile dificile are un mare potenţial de tandreţe.

Tăcerea

Învăţaţi să respectaţi nevoia de tăcere a partenerului/partenerei atunci când el/ea doreşte doar să vă simtă sau să vă privească. Acestea sunt momente pline de tandreţe.

Surpriza

Rutina este cel mai mare inamic al afecţiunii. Un cuplu poate transforma această stare de inerţie doar dacă învaţă să se gândească la acele mici, dar eterne detalii care îi aduc fericire în viaţa în comun. A descoperi cum se păstrează vie tandreţea este un joc incredibil, cu mii de combinaţii creative. Pregătiţi-vă în agendă o listă cu surprize pentru fiinţa iubită.

Sincronizarea

Cel mai dificil aspect al unei relaţii amoroase este să ştim cum să găsim momentul potrivit pentru a discuta lucrurile care ne deranjează, ne irită şi limitează plăcerea.

Generozitatea

Generozitatea înseamnă să ai intenţia de a da fără a aştepta să primeşti o expresie a dragostei sau dorinţei sexuale de la partener.

Alte idei

Printre alte ingrediente pentru promovarea tandreţei într-o relaţie se numără respectul, tactul, înţelegerea şi, în special, disponibilitatea de a propune idei noi sau diferite care să creeze o relaţie mai bună. Fiţi atent la ce vrea să exprime cealaltă persoană. Cuvintele nu arată întotdeauna ce simţim

cu adevărat. Deseori emoţiile puternice îşi găsesc o bună ascunzătoare printre şi în spatele cuvintelor.

Dorinţa să ne iubim, să ne relaxăm şi să ne devotăm trup şi suflet partenerului nostru nu este un vis sau o iluzie de modă veche. Oferind celeilalte persoane (şi nouă înşine) posibilitatea de a se bucura de partea ei de tandreţe adevărată, chiar şi pentru o clipă, ne asigurăm de asemenea o oază de pace în tumultul zilnic.

33

Cum să-ți găsești sufletul pereche

Cum să găsești dragostea vieţii tale

Sufletul dumneavoastră tânjeşte după un alt suflet care să aibă toate calităţile în armonie cu ale dumneavoastră. Însă, simţurile creează confuzie şi vă distrag atenţia de la dragostea adevărată. Concentrându-vă asupra inimii dumneavoastră, veţi putea găsi dragostea vieţii. Acum, pregătiţi-vă să descoperiţi puterea dragostei.

Chemarea inimii

Este posibil ca dragostea adevărată să fie lângă dumneavoastră şi totuşi să nu observaţi respectiva persoană deoarece simţurile vă distrag atenţia de la ea. De exemplu, să presupunem că trebuie să puneţi undeva un obiect foarte important şi, dintr-un motiv oarecare, atenţia vă este brusc distrasă de la ceea ce faceţi (poate sună telefonul sau la radio se spune ceva care vă captează atenţia). Veţi pune obiectul într-un loc, dar imediat uitaţi unde l-aţi pus. Veţi pierde obiectul atât de important, deoarece v-a scăpat printre degete sau l-aţi pus într-un loc de care nu vă mai puteţi aduce aminte.

Existenţa dumneavoastră poate trece în uitare sau în armonie perfectă – depinde doar de dumneavoastră.

Toate tehnicile de meditaţie şi imaginare creativă se bazează pe concentrarea gândurilor asupra unui punct, unui obiect, unei situaţii, unui loc, unei persoane, unui arhetip, unei imagini, unei mantre sau unei dorinţe. Există un principiu fundamental, care stă la baza tuturor teoriilor de concentrare mentală: energia urmează gândul. Acest lucru înseamnă că orice gândiţi va fi întotdeauna susţinut de o energie fizică, emoţională, mentală sau spirituală din care se va materializa obiectul dorinţei dumneavoastră. Nu există nici un fel de dubii că orice vă doriţi cu adevărat în inimă va deveni mai întâi o realitate în lumea interioară şi apoi se va manifesta în planul exterior.

Angajamentul puterii divine de creaţie

Înainte de a implementa aceste tehnici trebuie să deveniţi conştient de puterea voinţei dumneavoastră.

În primul rând, trebuie să fiţi conştient şi să ştiţi că suntem creatorii Universului, deoarece gândurile noastre creează.

În al doilea rând, trebuie să fiţi foarte sincer cu dumneavoastră înainte de a continua să vă doriţi să găsiţi dragostea vieţii. Încercaţi să răspundeţi la următoarele întrebări:

Vreau să-mi găsesc iubitul/a unic(ă)?

Am o idee clară despre iubitul/a care-mi trebuie?

Sunt pregătit pentru dragostea vieţii mele?

Vreau să experimentez mai multe relaţii înainte de a mă angaja cu adevărat şi complet faţă de dragostea vieţii mele?

Am visat despre posibilitatea găsirii unei relaţii perfecte şi armonioase?

Doresc să trăiesc această aventură?

Sunt interesat doar de aspectul exterior al iubitului/ei sau mă interesează şi calităţi mai profunde ale partenerului?

Găsirea iubitului divin

Pentru ca această tehnică să fie cu adevărat eficientă, înainte de exercițiul de imaginare trebuie să scrieți, cât mai detaliat posibil, cum vă imaginați iubitul/a perfect(ă).

Nu uitați că energia universală și gândul sunt foarte exacte și specifice. Un vechi proverb spune: „Fii atent la ce-ți dorești, căci ar putea deveni realitate".

Primul pas

Concentrați-vă asupra atributelor esențiale pe care doriți să le descoperiți la persoana care este deosebită pentru dumneavoastră.

Al doilea pas

Formați-vă și modelați-vă iubitul/a – încercați să vedeți clar interiorul iubitului/ei, astfel încât acesta să se poată manifesta ulterior în exterior. Structurați imaginea ca pe o realitate care se găsește aici și acum, în timpul prezent.

Scrieți afirmații care să alcătuiască iubitul perfect. De exemplu: „Am găsit persoana visurilor mele. El/ea mă înțelege întotdeauna și mă poate ajuta. Perechea mea este perfectă, mă completează întotdeauna. Alături de iubitul/a meu (mea) perfect(ă), relațiile sexuale îmi aduc surprize, tandrețe și extaz. Iubitul/a meu (mea) este foarte frumos(asă) și crede că sunt perfectă (perfect) pentru el/ea."

Nu scrieți numele unei anumite persoane, ci lăsați legea atracției să se manifeste și aveți încredere în energia universală.

Al treilea pas

Când vă este clar ce doriți să vă imaginați, efectuați o respirație completă.

Al patrulea pas

Imaginați-vă iubitul/a perfect(ă) urmând afirmațiile pe care le-ați notat. Scopul acestei tehnici este dublu: de a deștepta capacitatea dumneavoastră de a iubi și de a vă putea recunoaște iubitul/a în lumea exterioară.

Al cincilea pas

Cu ajutorul gândurilor şi sentimentelor şi prin imaginare sau meditaţie zilnică trebuie să vă creaţi platforma dragostei de sine. Făcând acest lucru, pe zi ce trece veţi deveni mai convins că sunteţi cu adevărat iubit şi acceptat necondiţionat, în modul perfect pentru dumneavoastră.

Pentru ca imaginarea să funcţioneze este esenţial să aveţi în forul interior siguranţa că puteţi scoate la suprafaţă tot ce este mai bun în dumneavoastră. Celălalt punct major este să fiţi vigilent şi întotdeauna să aveţi inima deschisă pentru a primi dragostea vieţii dumneavoastră.

Suflete pereche

Atracţia magnetică dintre două spirite asemănătoare este inevitabilă şi, chiar dacă se spune că iubitul ideal nu poate fi găsit întotdeauna, acest fenomen minunat este trăit cel puţin o dată în viaţă de orice persoană. De fapt, întâlnirea are de obicei loc mult înainte de descoperirea concretă a celeilalte persoane.

Se întâmplă deseori să fi trăit experienţa fără să ştim, deoarece afinitatea este atât de subtilă încât egoul ar putea ignora prezenţa celeilalte părţi a fiinţei noastre.

Nivelurile uniunii sufletelor

Fiecare fiinţă umană experimentează acest eveniment minunat pe diferite planuri energetice:

Primul nivel

Primul nivel al uniunii este spiritual. Acest plan este atins când sufletele gemene sunt pregătite în forul interior pentru a se uni. Ambele părţi resimt o mare împlinire şi, dacă uniunea este spirituală, se prea poate ca persoanele să nu se mai despartă vreodată.

Al doilea nivel

Al doilea plan este intelectual: sufletele pereche sunt de acord în privinţa a ceea ce gândesc.

Al treilea nivel

Al treilea nivel este emoţional. Încă de la prima întâlnire, există o afinitate puternică şi sentimentul de a-l cunoaşte pe celălalt de mult timp. În timpul acestei etape, sufletele pereche se îndrăgostesc mult mai uşor. Ele împărtăşesc senzaţii puternice de dăruire şi echilibru.

Al patrulea nivel

Al patrulea nivel este fizic sau erotic. Partenerii dintr-un cuplu compus din suflete pereche se abandonează unul celuilalt fizic şi cu pasiune nelimitată. În timpul actului sexual sărutările şi îmbrăţişările sunt intense şi nesfârşite deoarece, prin contactul lor fizic, partenerii simt că şi-au găsit în sfârşit locul. În plan erotic, sufletele pereche descoperă din primul moment că partenerul le cunoaşte corpul la perfecţie. Partenerii se mângâie şi se sărută unul pe celălalt ca şi cum ar fi un singur corp, iar întâlnirile lor erotice pot transcende spaţiul şi timpul, deoarece ambele suflete simt că au fost transportate într-o altă dimensiune. Senzaţia de libertate şi de zbor în timp ce fac dragoste este sublimă şi partenerii simt că pot atinge cerul.

Fără acest ultim nivel fizic, sufletele pereche nu se pot recunoaşte cu adevărat ca un cuplu. Dacă ele sunt corelate pe celelalte planuri ale dragostei necondiţionate, relaţia lor se poate manifesta ca o prietenie de lungă durată sau ca o afecţiune specială între două persoane, fără a deveni un cuplu. Aceste lucruri depind de personalitatea, dezvoltarea spirituală şi gradul de conştiinţă de sine al fiecărei părţi.

Cum să-ţi găseşti sufletul pereche

Dacă partea raţională a unei persoane insistă în ignorarea dorinţelor sufletului, cu siguranţă acest lucru se întâmplă deoarece respectiva persoană are în minte un mesaj care îi spune: „Este imposibil să existe o persoană ca aceasta." Sau: „Toate aceste teorii despre sufletele pereche nu reprezintă

decât o poveste cu mesaj pozitiv, dar eu nu voi ajunge niciodată să trăiesc aşa ceva."

Este adevărat că, atunci când sunteţi pregătit pentru întâlnirea cu sufletul pereche, veţi atrage cealaltă persoană ca un magnet, cu condiţia ca emoţiile sau gândurile negative să nu împiedice acest proces. Pentru a putea trăi experienţa minunată a descoperirii unui spirit pereche nu trebuie să aveţi o anumită vârstă. Unde puteţi găsi acest spirit pereche? Poate la şcoală, la facultate, la serviciu, într-o călătorie, pe Internet sau în cele mai neaşteptate situaţii.

În dragoste nu există reţete sau condiţii şi nici reguli. Pentru a-ţi chema sufletul pereche trebuie să te cunoşti în profunzime pe tine.

34

Partenerul ideal face dragoste cu sufletul și cu trupul

Ai încredere în tine

Ești solul pe care toate lucrurile stau.
Ești pământul din care crește totul.
Ești aici, ești solid, ești viu.
Ești punctul în care încep
Toate lucrurile din Univers.

S-a spus întotdeauna că cea mai erotică zonă a oricărei ființe umane începe și se termină în sine.

În filosofia tantrică, actul sexual este unirea dintre Pământ și Univers – în această uniune sexuală ființele umane acționează ca un canal sau o punte, cu o forță erotică infinită și eternă.

Din cauza ignoranței, adevărata funcție a actului sexual a fost întotdeauna un mister, în special originea sau cauza principală care generează o asemenea excitație în fiecare ființă umană.

Nimeni nu poate nega că energia sexuală este cea mai subtilă și cea mai puternică forță din existența noastră. Vitalitatea este corelată direct cu sexualitatea, combinând cele trei sfere ale vieții: gândul, sentimentul și voința.

Rezultatul diferitelor modificări ale acestor trei factori generează cea mai profundă și mai senzuală dorință sexuală legată atât de sine, cât și de ceilalți.

Dacă atitudinea dumneavoastră față de sex nu se bazează pe argumente filosofice sau pe prejudecăți negative sau pozitive, veți fi deschis pentru a înțelege Tantra. Doar în acest mod erotismul poate fi util, deoarece energia sexuală este dificil de controlat, dificil de manevrat, dificil de cunoscut și dificil de păstrat. Dacă vom reuși să fim și mai conștienți de impulsurile noastre sexuale, vom putea trăi în paradis.

Intuiția ne va ghida să facem ceea ce trebuie. Cunoașterea conștientă a cauzelor dorințelor sexuale face parte din pregătirea și dorința de a ne canaliza forțele vitale într-un mod cu adevărat benefic.

A face dragoste cu Universul

În Tantra se spune:

„Acceptă-te așa cum ești. Ești un mare mister, compus din multe energii care se combină în multe dimensiuni.

Acceptă acest mister și mișcă-te o dată cu fiecare energie, cu sensibilitate adâncă,

cu o minte deschisă, cu dragoste, cu înțelegere.
Atunci, fiecare dorință va deveni un vehicul
pentru autoperfecționare.
Fiecare energie îți va fi un ajutor
și lumea însăși va fi o lumină conștientă în viața ta.
Corpul tău este un templu, un loc sacru,
unde Universul aduce omagii."

Concluzie

Arta de a face sex vă ia de mână şi vă duce pe drumul către extazul şi plăcerea permanente. Călătorind pe acest drum, veţi înţelege sensul dragostei adevărate.

Scopul acestei cărţi este să vă iniţieze în arta dragostei şi iluminarea inimii, astfel încât să puteţi înţelege totul mai bine şi să aveţi o mai mare claritate a minţii.

Fiecare pas pe acest drum deschide o uşă către niveluri din ce în ce mai profunde ale sinelui. Trebuie să treceţi prin trei etape. Prima etapă ce trebuie parcursă presupune pregătirea pentru dragoste.

După ce aţi exersat toate tehnicile, după ce aţi devenit cunoscător în arta dragostei perfecte, puteţi să continuaţi pe Calea către un nivel interior şi mai profund şi să ajungeţi la o nouă etapă – materializarea dragostei. Toate instrumentele pe care trebuie să le dezvoltaţi în această etapă sunt prezentate în secţiunea respectivă a cărţii.

După ce aţi înţeles materializarea dragostei, veţi putea trece la etapa următoare – extinderea dragostei – deoarece inima vă este acum pregătită să strălucească în flacăra eternă ce se găseşte în interiorul dumneavoastră.

Răspunsurile, tehnicile, imaginările şi elementele care vă vor ajuta la fiecare pas pe această cale au fost prezentate în secţiunea finală a cărţii.

Şi cum Calea dragostei este infinită, ea nu are sfârşit.
Nici ţeluri.
Este prezentul etern.
Când sunt atinse cele trei stadii,
a fost parcurs întregul drum.
Calea dragostei este în continuă expansiune.
Din acest motiv
este nemuritoare.
Aici şi acum,
dincolo de sex,
poţi iubi cu sufletul.
Cunoşti deja tehnicile
care să te îndrume să devii un partener perfect.

Epilog

Dao nu are favoriți

Infinita Cale (Dao) șerpuiește peste tot
creând și distrugând,
materializând lumea
în cele mai mici detalii,
fără să ceară nimic în schimb.
Ea hrănește toate lucrurile fără a le controla;
îi lipsește intenția,
și, prin urmare, pare lipsită de consistență.
Este substanța tuturor lucrurilor,
dar nu supune și nici nu controlează nimic;
nu face nici o excepție
și de aceea este importantă pentru toate.
Și pentru că nu favorizează nici un lucru finit,
este infinită.

– Dao de țzin, 34

Bibliografie

Arnold, Paul. *Con los sabios místicos de Japón*. Buenos Aires: Editorial Dédalo, 1976.

Asín Cabrera, A. *Tantra*. Madrid: Editorial Analecta, 1980.

Ballesteros Arránz, Ernesto. *Yogasûtras de Patâñjali*. Madrid: Ediciones Bhisma, 1993.

Benson, Herbert, M.D. *Relajación*. Barcelona: Editorial Pomaire, 1977. De asemenea, publicată în limba engleză sub titlul *The Relaxation Response*. Avon, 1990.

Bernard, Jean-Luis. *El tantrismo, yoga sexual*. Barcelona: A.T.E., 1975.

Bernard, Theos. *El camino práctico del yoga: el cielo está en nosotros*. Buenos Aires: Editorial La Pléyade, 1972.

— *Hatha yoga: una técnica de liberación*. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte, 1973.

Besant, Annie. *El yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1966.

Calle, Ramiro. *La sabiduría de los grandes yoguis*. Barcelona: Circulo de Lectores, 1975.

— *Principios de yogoterapia*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1979.

— *Yoga: ciencia de la salud*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1979.

Chang, Jolan. *Tantra: el culto de lo femenino*. Sudamericana Grupo Editor.

Comunidad del Arco Iris. *Tantra, la alquimia energética, Volumen I*. Barcelona: Arcoiris, 1981.

Eliade, Mircea. *Yoga, inmortalidad y libertad*. Buenos Aires: Editorial La Pléyade, 1977.

Feuerstein, George. *The Philosophy of Classical Yoga*. Rochester: Inner Traditions International, 1996.

— *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1997.

— *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Prescott: Hohmpress, 1998.

Guenon, René. *La metafisica oriental*. Barcelona: Ediciones de la Tradición Unánime, 1984.

Herrigel, Eugen. *Zen en el arte del tiro con arco*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1979.

Holleman, Dona. *Dancing the Body of Light*. The Netherlands: Pegasus Enterprises, 1999.

Iam, Mabel. *El don de la diosa*. Buenos Aires: Editorial Mega Libros, 1999.

— *Magia sexual*. Tienda de Libros, 2001.

Jung, Carl. *Arquetipos e inconciente colectivo*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1974.

— *Contribución a los símbolos*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Energética psíquica y esencia del sueño*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1982.

— *Formaciones de lo inconciente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *La interpretación de la naturaleza y la psique*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1994.

— *La psicología de la transferencia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Las relaciones entre el yo y el inconciente*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Lo inconciente*. Editorial Losada.

— *Los complejos y el inconciente*. Editorial Alianza, 1970.

— *Psicología y alquimia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y educación*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y religión*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Psicología y simbología del arquetipo*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Realidad del alma*. Editorial Losada.

— *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Editorial Seix Barral S.A., 1966.

— *Simbologia del espíritu*. Fondo de Cultura Economica, 1962.

— *Simbolos de transformación*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1982.

— *Sincronicidad*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

— *Teoría del psicoanálisis*. Editorial Plaza y Janes.

— *Tipos psicológicos*. Editorial Sudamericana.

Jung, Carl şi alţii. *El hombre y sus símbolos*. Editorial Caralt.

Jung, Carl şi Wiheim, R. *El secreto de la flor de oro*. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1981.

Jung, Carl; Campbell, J.; Bly, Keen; Dossey, May; Branden, Wilber; Hillman, Bradshaw *Encuentro con la sombra*. Editorial Kairos.

Jung, Carl; Campbell, J.; Harding, Zweig; Stein, Bly; Rich, Hillman; Von Franz, Whitmont şi alţii. *Espejos del yo*. Editorial Kairós.

Krishnamurti. *El estado creativo de la mente*. Buenos Aires: Editorial Kier.

— *La libertad primera y última*. Barcelona: Editorial Kairos, 1996.

Lao Tse. *Tao Te Ching*. Barcelona: Ediciones Orbis, 1985.

— *Tao-Te-King*. Madrid: Luis Cárcamo, editor, 1980.

Lysebeth, Andre Van. *Tantra: el culto de lo femenino*. Barcelona: Ediciones Urano, 1990.

Osho. *Aqui y ahora*. Editorial Libros de Osho.

— *De la medicación a la meditación*. Editorial Libros de Osho.

— *Introducción al mundo del tantra*. Roselló Impresions.

— *¿Qué es meditación?* Rosello Impresions.

— *Sólo un cielo*. Rosello Impresions.

— *Tao: los tres tesoros*. Editorial Libros de Osho.

— *Tantra: espiritualidad y sexo*. Editorial Libros de Osho.

— *Una nueva visión sobre la liberación de la mujer*. Editorial Gulaab.

— *Vida, amor y risa*. Editorial Libros de Osho.

— *Yoga: la ciencia del alma, volumen II*. Editorial Gulaab.

— *Zen: tarot*. Editorial Libros de Osho.

Ramacharaka, Yogi. *14 lecciones sobre filosofia yogi y ocultismo oriental.* Buenos Aires: Editorial Kier, 1972.

— *Ciencia hindú yogi de la respiración*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1973.

Raynaud de la Ferriere, Serge. *Yug, yoga, yoguismo*. Mexico: Editorial Diana, 1975.

Reid, Daniel. *El tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona: Editorial Urano, 1989. De asemenea, publicată și în limba engleză sub titlul *Tao of Health, Sex & Longevity*. Redwing Book Co., 1999.

Rinpoche, Sogyal. *Meditación*. Editat de: Jose J. de Olañeta. Palma, 1998.

Riviere, Jean. *El yoga tántrico*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1978.

Salzberg, Sharon. *Amor incondicional.* Madrid: Editorial Edaf, 1987.

Sama, Meishu. *Foundation of Paradise*. Johrei Felloship.

— *The Art of the Johrei*. Lux Oriens.

Shankara. *La joya suprema del discernimiento*. Edicomunicaciones.

Shankaracharya, Sri. *La joya suprema del discernimiento y la realización directa*. Buenos Aires: Editorial Kier.

Sing Khalsa, Gurudass. *Kundalini yoga, tal como lo enseña Yogui Bhajan*. Barcelona: Editorial Alas, 1989.

Sivananda, Kalyan. *Instituto tantra*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1979.

Sivananda, Swami. *Ciencia del pranayama*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1975.

— *Kundalini Yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1971.

— *Tantra Yoga, Nada Yoga, Kriya Yoga*. Buenos Aires: Editorial Kier, 1973.

Stoler Miller, Barbara. *Yoga: Discipline of Freedom: The Yoga Sutra Attributed to Patanjali*. Berkeley: University of California Press, 1996.

Suzuki şi Fromm. *Budismo zen y psicoanálisis*. Madrid: Closas-Orcoyen, 1975.

Suzuki, D. T. *La práctica del monje zen*. Barcelona: Ediciones Abraxas, 1998.

Suzuki, Shunryu. *Mente zen, Mente de principiante*. Buenos Aires: Editorial Estaciones, 1987.

Arta de a face SEX

Drumul de la sărut la extazul sexual

Visele tale despre plăcerea sexuală sunt pe cale să devină realitate. Vârsta sau prejudecățile nu te mai pot opri să devii partenerul perfect și să trăiești plăcerea intensă pe care dragostea și sexul o pot oferi.

- Dezvoltă-ți magnetismul sexual și învață secrete pe care doar puțini le cunosc
- Cum să devii irezistibil, fascinant și de neuitat
- Cum să depășești blocajele și inhibițiile sexuale
- Cum să ajungi la orgasme multiple
- Cum să descoperi punctul G (atât de sensibil) al femeilor
- Creșterea plăcerii sexuale cu ajutorul tehnicii și pozițiilor Kama Sutra

Arta de a face sex este un ghid pentru cei care doresc să-și îmbunătățească viața sexuală. Poate deveni prietenul și sfătuitorul tău și multe dintre întrebările tale despre sex își vor găsi rezolvarea cu ajutorul sfaturilor și al micilor secrete ce le vei găsi în această carte.

LEI 12.00

6074
ISBN 1-59496-074-7



Teora®